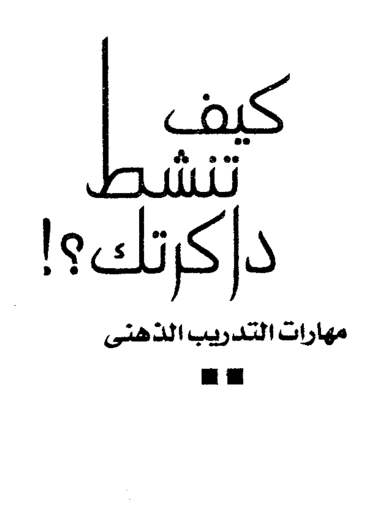
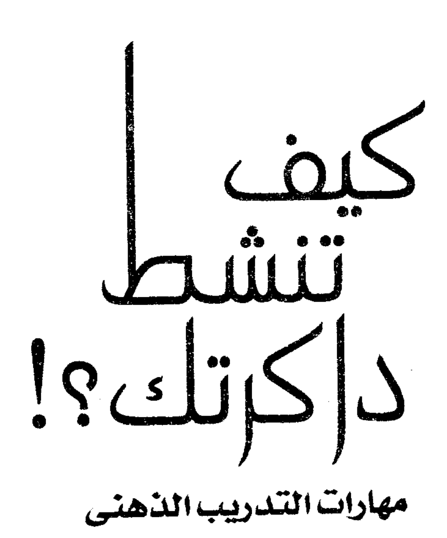

كيف
تنشط
ذاكرتك؟!
مهارات التدريب الذهني



مهارات التدريب الذهنى

عادل المحلاوى



للنشر والتوزيع

الناشـــر



للنشر والتوزيع
3 ميدان عرابى ـ القاهرة
تليفون: 01223877921 ـ 01112227423
فاكس: 20225745679+
darelhorya@yahoo.com

التنفيذ الفنى



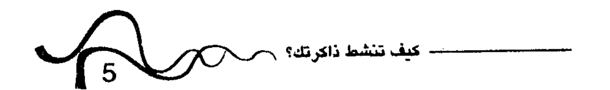
رقم الإيداع: 16014/2013
الترقيم الدولى: 4-019-746-977-978

جميع حقوق الطبع محفوظة للناشر ولا يجوز نهائياً
نشر أو اقتباس أو اختزال أو نقل أى جزء من الكتاب
دون الحصول على إذن كتابى من الناشر



تعد كل من طرق القراءة فى العالم لا قيمة لها إذا لم تستطع تذكر الأفكار الأساسية لما قرأت.. ولكن يبدو أن المعلومات التى نعرفها بالقراءة - والتى هى ما نريد فعلاً أن نتذكر- هى أصعب نوع يمكن تذكره.

إن الأشياء التى نقرأها لها تأثير علينا أقل من تأثير أحداث العالم المادى حولنا وهى بذلك أصعب بالنسبة للتذكر.. وهذا هو سبب الصعوبة عند معظم الناس لتذكر شىء ما سهلا مثل عنوان أحد الكتب التى قرأتها.. وناهيك عن محتواها.. وربما تكون قد دعيت يوماً - فى العمل أو فى المدرسة أو فى الجيش أو أى موقف محرج آخر- لتسأل عن تفاصيل وثيقة ما كنت قد قرأتها بالأمس، فوجدت عقلك فجأة



كصفحة بيضاء، أو اكتشفت أنك تتذكر بالكاد محتواها.. على أية حال فكانت النتيجة واحدة: إنك خزيت وأصبحت عصبيا وتركت وحدك بشكل سيئ.. وربما تقضى الساعة التالية أو ما إلى ذلك تعنف فيها نفسك داخليا على عدم قدرتك على تتذكر شىء ما قد قرأته منذ مدة قصيرة ولكنه ليس خطؤك.. وبسؤالك عما أكلت فى العشاء فقد تتمكن من تذكره وكذلك أدق تفاصيل الحوار الذى دار على العشاء.. إن تفاعلاتنا مع العالم المحيط بنا أكثر حيوية، وتترك أثر أعظم على ذاكرتنا مما نراه على صفحة ما من سيل كلمات مطبوعة بالأحرف السوداء.

ويا للسخرية.. فإن ما نستوعب من القراءة هو دائماً ما نجد أنفسنا أحوج ما نكون لتذكره.. تقريباً كل ماهو مهم بالنسبة لحياتنا يأتى فى شكل مطبوعات.. تغيرات سياسة الشركة، كتيبات المستخدمين، بوليصات التأمين وبيانات الربح والخسارة.. ويمكنك سد الفراغات بخبرتك بين هذه الأشياء.

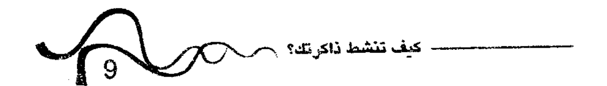
ولكن يجب ألا يحدث ذلك ثانية.. يمكنك تذكر أى شىء قرأته بنفس وضوح تذكرك لتفاصيل عشائك بالأمس عن طريق توافر "مدعمات القراءة الخمس".

ضاعف قوة قراءتك بهذه الطريقة البسيطة التى تتكون من خمس نقاط.. فلن تتذكر التفاصيل لليوم التالى فحسب - إذا سئلت - بل ستتذكرها لفترة طويلة قادمة.. وهذه المدعمات عبارة عن خمسة أسئلة يتعين عليك الإجابة عليها بعد قراءة أى شىء تريد أن تتذكره لاحقاً.

- عما كان هذا الموضوع؟
- ما هى أهم معلومة تضمنها هذا الموضوع؟
- ما هى الآراء التى قدمها الكاتب، إن وجدت؟
- ما رأيك أنت فى هذا الموضوع؟
- ماهو العنصر الذى جعل الموضوع فريداً؟

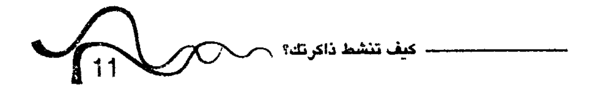
■ ■ ■

رفع معدلات
الأداء الذهنى



يتـدفق علينا كل يوم عبـر الكلمـة المقـروءة سـيل جـارف من التـقـارير والمذكـرات والمناهج والرسـائل الإلكترونيـة والخطـابات والمجـلات والجـرائد اليومـيـة والفـاكسـات، وغـيرهـا مـن الصـفـحـات المكتـوبة التى علينا أن نتـعلمـهـا ونتـذكـرها، وقـبل ظهـور جـهـاز الكمبيـوتر اعتـاد كل منا على الشكوى من عدم وقت كافى لديه للقراءة (على سبيل المثال الصحف اليومية ومـقـالات المجـلات والـكتب) التى تـكفل لنا الحـصـول على ما نحتاج إليه من المعلومات.

ومع قـدوم الكمبيـوتر الشـخصـى الخـاص بالمكاتب تدهـورت الأوضـاع للأسـوأ، فـمـا زالت التـقـارير

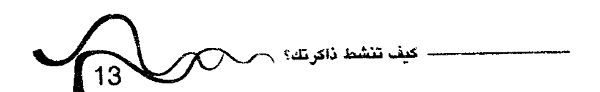


والنشرات والمذكرات والمجلات والكتب تتراكم أمامنا، كما انضمت إليها الفاكسات والرسائل الإلكترونية وشبكة الإنترنت وغيرها من شبكات المعلومات حول العالم.. ومع ظهور كل هذه الأشياء دخلنا جميعاً فى مرحلة من التحدى لاحتوائها، والتعرف إليها إذا ما أردنا النجاح فى عملنا، والحصول على الخيارات المدروسة، وتحقيق حياة أفضل.. ونحن مطالبون اليوم أكثر من أى وقت مضى أن نقرأ، وأن نستوعب هذا السير المنهمر الذى تأتى به المطبعة لدينا.. واليوم يشعر معظم القراء وحتى القارئ السريع منهم بعدم القدرة على استيعاب كل ما تخرج به المطبعة، ويسهل عليك الآن أن ترى أن كل تحسن فى قدرتك على القراءة يعنى تحسناً فى قدرتك العقلية.. ولكن لا تترك نفسك ضحية لليأس.. فهناك طرق جديدة للقراءة سوف تمكنك من تحول الموقف لصالحك.

وتوصل العلم خلال الأعوام الثلاثين الماضية للكثير من أسرار القراءة.. وكانت القراءة السريعة

بكل ما تحمله من قوة هى البداية الحقيقة.. وعلى الرغم من أن معظم الناس يشعرون بأن القراءة كانت دائماً الأمر المثير والحاسم فلقد كانت فقط مجرد بداية.. فطرق القراءة الجديدة واستراتيجيتها جعلت من القراءة السريعة أمراً عفا عليه الزمن.. فلقد كشفت هذه الاستراتيجيات والخطط النقاب عن قدرات طبيعية بالغة القوة للقراءة بإمكانها أن تجعلك تقرأ أى شىء بشكل فورى تقريباً ودون أن تفقد القدرة على الفهم والتخمين.. وعلى عكس القراءة السريعة فإن هذه الطرق تعمل دون الحاجة إلى تطوير مهارات وتدريبات معقدة.

وماذا سوف يكون عليه الأمر إذا استيقظت غداً صباحاً، واستطعت أن تضاعف من قدرتك على القراءة؟ وماذا يكون الأمر إذا أخذتك القراءة منها ودون أن تشعر بالإرهاق لاستعراض العديد من التقارير ومقالات الصحف والرسائل الإلكترونية وشبكات المعلومات والنشرات والكتب؟ وماذا يكون



الأمر أيضاً إذا استطعت أن تقرأ بشكل فورى أى شىء وكل شىء.. قد يبدو أن هذا القول مسحة من الادعاء. إلا أن الأمر فى حقيقته ليس كذلك. لأن قدرتك فى القراءة قوية فى حقيقتها.. وهى فى ذلك على غرار بقية قدراتك الفعلية.. وقد كشف أحد الأبحاث الجامعية أن واحد فقط من العوامل المساعدة التالية يزيد من سرعة قراءتك بنسبة مائة فى المائة.

التركيز المفتاح
المؤدى إلى القراءة الفورية

هل تقول أن شيئاً بسيطاً مثل محاولة التركيز بشكل أفضل سوف تزودنى بالقدرة على القراءة الفورية؟.. إن هذا دون شك أمر مثير للسخرية. إنه قول طيب وأبعد ما يكون عن الحقيقة.. ولكن ماذا سيكون الأمر إذا كان مزوداً بأدلة علمية واضحة! وهل مجرد التركيز بكثير من القصد على ما نقرأ يمكن أن يضاعف من سرعتك، واستيعابك بشكل ملموس.

والآن علينا أن نمعن النظر فيما يلى.. هل سبق لك أن واجهت موقفاً مثيراً بمشاعر الخوف مثل وقوع حادث سيارة مفاجئ لك، أو مشاهدة شخص ما فى موقف يتعرض فيه لخطر داهم.. موقف شاهدته بكل تفاصيله فى لمحة سريعة؟ إذا كان ذلك قد واجهك فأنت الآن قد أدركت مدى القدرة المحيرة للمخ البشرى فى الملاحظة والفهم الشامل والفورى لما يمر عبر العين.

كذلك استرجع المرات العديدة التى قمت خلالها بقراءة أبواب عديدة وحتى صفحات كاملة من وثيقة متعلقة بالعمل.. ثم أدركت فجأة أنه ليس لديك أدنى فكرة عن مضمون ما قرأته.. قلب النظر فى وقت القراءة الذى ضاع دون جدوى بسبب عدم التركيز وفشلك فى القراءة المركزة الواعية.

وفى كتابه الهام "كيف تقرأ أفضل وأسرع" يوضح مدرس القراءة نورمان لويس العلاقة القوية بين التركيز والقراءة السريعة.. وخلال إحدى التجارب فى معمله المخصص لتعليم الكبار القراءة كلف لويس

المتطوعين بقراءة مقالة قصيرة بسرعتهم المعتادة، وفى جو من الراحة وظروف ملائمة تساعد على الاسترخاء طلب لويس من هؤلاء المتطوعين قراءة المادة التى لديهم بنفس السرعة التى قرأوا بها فى المنزل.. وكان مطلبه الوحيد منهم ينص على أن يقرأوا كل كلمة وتبذلوا الجهد من أجل تفهم ما يقرأون.. وبعد ذلك سجل لويس الأوقات التى استغرقتها القراءة واختبرهم فى عملية الفهم.

وفى اليوم التالى طلب منهم قراءة نصف المقال فى نفس المدة كما طلب منهم فى هذه المرة أن يقرأوها بأسرع ما يمكن.. مرة أخرى سألهم أن يقرأوا كل كلمة دون التضحية بعملية الفهم، ثم سجل لويس سرعات المشاركين واختبرهم بعد ذلك فى عملية الفهم.

وجاءت النتائج بدلائل لا تقبل الشك فى قوة التركيز.. وتمكن معظم المتطوعين من تحقيق سرعة أكبر تتراوح بين خمسة وعشرين وخمسين فى المائة دون المساس بقدرتهم على الفهم.

تـدريـب

سـوف تقـتـرب بعـد فـتـرة قـصـيـرة من سـرعـتك الكاملة بدلا من التأرجح حول سرعتك الحالية:

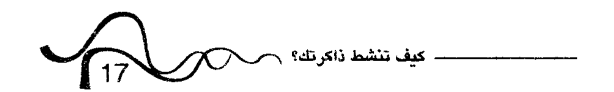
١. حدد سرعتك القصوى للقراءة.. ابحث عن أى شىء يمكنك أن تقرأه فى جلسة واحدة ومن الأفضل أن تكون مقالة صحيفة أو فصلاً فى كتاب.

٢. ضع فاصلا فى منتصف القطعة التى عزمت على قراءتها.

٣. لاحظ الوقت وابدأ القراءة.

٤. عندما تصل إلى علامة نصف القطعة توقف عن القـــراءة للحظة، ولاحظ الوقت الذى استغرقته فى قراءة الجزء الأول.

٥. استمر فى القراءة ولكن هذه المرة ركز على أن تضغط على نفسك كى تقرأ أسرع. لكن لا تقرأ بسرعة تضحى أثناءها بالفهم.



٦. عندمـا تصل إلى نهـاية القطعـة سـجل الوقت مرة ثانيـة، ولاحظ إلى أى مدى زادت سـرعتك فى النصف الثـانى عندمـا ركـزت بوعى على زيادة سرعتك، وهل لك أن تتصور هذا الوقت الطويل الذى توفره فى كل مـرة تقرأ فيها .. ثم تصـور أن بإمكانك توفـيـر ضـعف هـذا الوقت إذا ما ركـزت فقط على القـراءة بطريقـة أسـرع قليلاً.

٧. وعندمـا تقـرأ فـى المرة الثـانيـة ـ وفـى كل مـرة تقـرأ فـيهـا ـ عليك أن تركـز بوعى على القـراءة بسرعة أكثر قليلاً، وسوف تذهلك النتائج التى تحـقـقت فـى غصـون عـدة أيـام أو أسـبـوع فـى هـذه التجربة.

التغلب على العادات السيئة فى القراءة:

قـبل أن تتعلم القـراءة بسـرعـة عليك أولاً التـغلب على ثـلاث عـادات مـعطلة للتـقـدم سـبق أن تعلمناها كلنا فى المراحل الأولية من تعليمنا.

وإذا لم نتعلم منذ تلك المرحلة عادات أخرى، فإننا سوف نعيد دون دراية معا تكرارها مئات المرات خلال جلسات القراءة. وهذا الأمر سوف يضاعف عدة مرات من حجم العمل لذا لا عجب فى أننا نتراخى فى القراءة التى تجعلنا أيضاً نشعر بالتعب والعادات السيئة الثلاث هى:

- قراءة الحروف والكلمات والجمل مع الصوت بسرعة الهمس.

- القراءة كلمة بكلمة.

- القراءة التراجعية.

ربما لم تسمع من قبل عن هذه العادات السيئة الثلاث فى القراءة... وقد تكون غير منتبه إلى انك تمارسها فى واقع حياتك، ولكن عندما تعلم بذلك فسوف تدرك أنها أعاقت سرعتك فى القراءة طوال ما مضى من حياتك.. وهذه العادات الثلاث تشبه حجر الطاحونة الذى يحيط برقبتك، ويجعل القراءة

الفورية أمر غير ممكن، وإذا تخليت عن أى من هذه العادات الثلاث فسوف تحقق قفزة هائلة فى قدرتك على القراءة، وإذا تغلبت على العادات الثلاث فسوف تجد نفسك قد دخلت مرحلة متقدمة تشبه عملية القراءة الفورية.

تكرار الكلمات بصوت هامس عند قراءتها:

من المحتمل أنك تعلمت القراءة عن طريق متابعة مُدرسك وتكرار الحروف ثم الكلمات ثم الجمل بصوت هامس، وهذا ما يسميه العلماء طريقة القراءة حرفاً بحرف وبصوت هامس.

إن تكرار الكلمات بصوت هامس وأنت تقرأ يخفض من سرعة القراءة إلى مستوى سرعة الكلمة المنطوقة... وعموماً يستطيع المخ البشرى أن يفكر فى الكلمات ويقرأها أسرع بشكل عام عن سرعتك فى الحديث.. وهذا هو السبب فى أن لسانك يلتوى بعض الأحيان لعدم قدرته على متابعة المخ البشرى

فى سـرعـتـه، ولن يكون ذلك مـثـار عـجب إذا مـا استعرضنا ما ذكره مايكل مكارثى فى كتابه "السيطرة على عصر المعلومات" من أن أقصى سرعـة للقراءة بصـوت هامس لن تتجاوز مائة وخمسين كلمـة فى الدقيقة. كما أن السرعة القصوى للأشخاص الذين يقرأون كلمة بكلمة تتراوح بين مائتين وثلاثمائة كلمة فى الدقـيـقـة، وهذا بدوره يصل إلى نصف سـرعـة الشـخص العـادى الذى يسـتطيع القـراءة بسـرعـة ستمائة كلمة فى الدقيقة.

إن التغلب على طريقة القراءة كلمة بكلمة وبصوت مسموع قد تكون صعبة فى البداية، وهى تشبه إلى حد ما تعلم ركوب دراجة بعجلتين للمرة الأولى فى حياتك.. وقد تسقط من على الدراجة بعد دقائق قليلة من محاولتك الأولى، أما إذا التزمت بها لفترة من الزمن فسوف تكتسب البراعة فيها..

وهذا يُشبه ما يحدث فى ركوب الدراجة عندما تكتسب مهاراتها التى لن تفقدها بعد ذلك.

تــدريــب

إن التمرين التالى يعتبر أساساً لكل أنواع القراءة الفورية فهو سوف يساعدك على اتخاذ قرارك بشأن الاستمرار فى القراءة كلمة بكلمة بصوت مسموع، أو التوقف عن ذلك.. ولا تهمل هذا التمرين؛ حيث أن نظام القراءة كلمة بكلمة مع الصوت هو العقبة الأولى أمام القراءة السريعة.

١. اسأل نفسك: هل تقرأ بصوت عالٍ أثناء القراءة.

٢. قد لا تكون قادر على الإجابة، وقد تكون طريقتك فى القراءة هى طبيعتك الثانية التى لم تفكر فيها وأنت فى حالة وعى، وعليك أن تولى اهتمامك لمدى إصرارك على تكرار الكلمات لنفسك أثناء القراءة.

٣. إذا كنت من القراء بصوت عال (وغالبا أنت منهم) حاول أن تقرأ بقية الفصل بطريقة أسرع من قدرتك على تكرار الكلمات استجمع

شـتـات ذهنك وحـاول أن تدع عـينيك تأخـذ الكلمات دون التوقف لتقولها لنفسك.. وسوف تجد نفسك أسـرع مما تعتـقد فى الحـصول على معلومات من الصفحة المطبوعة، وهذا شىء جيد فى حد ذاته.

٤. عندمـا تصل إلى نهـاية هذا الفـصل توقف ثم أكتب ما تتذكر من النقاط الرئيسية.

٥. ارجع إلى هذه النقطة ثم استـعـرض الفـصل.. وسـوف تصـاب بالدهشة عندمـا تتـحقق من حجم ما حصلته.

٦. واصل التدريب على هذا النحو حتى ترى أنك قـد تخلصت من عـادة القـراءة كلمـة بكلمـة بصوت مسموع.

من مرحلة الكلمة الواحدة فى القراءة إلى مرحلة العبارة الواحدة:

نحن قد تعلمنا فى غالب الأمر أن نقرأ كلمة بعد كلمة كلاً فى وقتها.. واكتشفنا صوت ومعنى كل كلمة

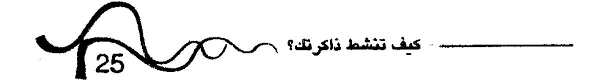
كما علمنا مُدرسونا، ثم جاءت مرحلة ربط الكلمات معاً، وفى وقت واحد وفى خيوط متصلة "أُنظر - حدد".. إنه حقاً لنظام مُفزع لتعلم القراءة كما هو فى حقيقته نظام سيء لتعلم القراءة.. ولعل أحد أهم أسباب عدم إقبالك على القراءة هو أنها تعتبر بهذه الطريقة من عوامل البطء فى حياتنا.. فأنت تفكر، وتعيش بطريقة أسرع مما تقرأ.. إن القراءة تُشعرك كما لو كنت تسير ببطء نحو هدف غير مهم لا يمكنك الوصول إليه.. وقد أشارت الإحصائيات إلى أن الأشخاص الذين يلقون وراء ظهورهم بطريقة القراءة كلمة بعد كلمة يمكنهم أن يقرأوا بسهولة وبسرعة تصل إلى ستمائة كلمة وألف كلمة، حتى ألفى كلمة بالدقيقة الواحدة.

أظهرت الإحصائيات بأن الذين يستطيعون ترك القراءة كلمة بكلمة وراءهم يستطيعون أن يتعلموا بسهولة القراءة بسرعة ٦٠٠أو ١٠٠٠ وحتى ٢٠٠٠ كلمة فى الدقيقة.. وهذا أضعاف أضعاف سرعة

أحد الأشخاص ممن لا يزالون يتحركون عقلياً محدثين صوتاً، وهم يحفظون عن ظهر قلب كل كلمة فى كل مرة.

وقد أظهرت الأبحاث طريقة جديدة أكثر كفاءة بكثير للبالغين من أجل القراءة وعندما ننمو ونبلغ السن الذى تعدى مرحلة الطفولة تكون عقولنا أقدر على استيعاب كميات أكبر من المواد.. لقد أفدنا من ميزة هذه المقدرة فحققنا قفزة إلى ما وراء المجهودات بالطريقة القديمة، وهى طريقة كلمة بكلمة.

إذا كنت قارئاً بنظام كلمة مرة وحدة فإن التفكير بالنسبة لطريقة جديدة كاملة فى القراءة قد تبدو مجلوبة من زمان ومكان بعيدين، ولو أن أساسها منطقى.. وبكل تأكيد فإن عقلك الناضج يمكنه استيعاب وإدراك كم أكبر من البيانات كما لو كنت مجرد تلميذ فى التعليم الأساسى.. وقد لا تربط بين الطريقتين ولكن مقدرتك على استيعاب كم أكبر من



المعلومات، والتحكم فيها تنطبق أيضاً على حالة القراءة.

إن العقل الناضج مهيأ لاستيعاب عبارات كاملة وتفسيرها من نظرة واحدة دون الحاجة لفك شفرتها، أو قراءتها بصوت عال كلمة كلمة، وبدلاً من ذلك يمكنك قراءتها عبارة عبارة.

فلو أن كل عبارة كانت مكونة من ثلاث كلمات فقط فسوف تتعثر سرعة قراءتك.. إن معظم المعلومات التى تشملها عبارات قصيرة (كل منها تُعبر عن فكرة كاملة) فى داخل جُمل.. فقط ابحث عن مجموعات صغيرة من الكلمات المتصلة مثل "معظم المعلومات"، "تشملها"، "عبارات قصيرة"، "من داخل جمل".

خذ الجملة التى فى نهاية الفقرة قبل الأخيرة: فلو أن كل عبارة كانت مكونة من ثلاث كلمات فقط فسوف تتعثر سرعة قراءتك.. فإذا قرأتها كلمة كلمة

فسوف تراها كعناصر فردية مثل: "فلو أن.. كل.. عبارة.. كانت.. مكونة.. من.. ثلاث.. كلمات.. فقط.. فسوف.. تتعثر.. سرعة.. القراءة.. لديك".

ولكن ماذا لو تدربت عيناك على الإفادة من مقدرة المخ على إدراك المادة المطبوعة عبارة عبارة؟.. فسوف ترى نفس الجملة مثل: "لو أن كل عبارة.. كانت مكونة.. من ثلاث كلمات فقط.. سوف تتعثر سرعتك القراءة لديك"... إن القراءة بطريقة عبارة عبارة سوف تحررك من زيادة السرعة حيث كنت بطيئاً.

تـدريـب

هذا تدريب آخر لا ينبغى لك إغفاله.. إن القراءة بنظام كلمة كلمة مرة واحدة يُعد عائقاً أساسياً فى طريق القراءة الأسرع.

١. فى المرة القادمة عندما تقرأ مقالاً أو كتاباً أو وثيقة عمل، ابحث عن العبارات القصيرة المشتملة على فكرة واحدة.

٣. حاول استيعابها معاً بتناولها بصرياً وعقلياً فى نفس الوقت.

٣. ركز على المادة بالتعرف عليها عبارة عبارة ودون تباطؤ فى تناول الكلمات الفردية حتى لو كنت متأكد من أن سير العملية ليس فى جانبك.

٤. بعد الانتهاء دون ملخصاً لكل ما تتذكر.

٥. راجع المادة، مرة أخرى، قد تتملكك الدهشة عندما تكتشف ميزة طريقة القراءة عبارة عبارة من حيث فعاليتها.

٦. تدرب لأسابيع كثيرة أو شهور، حتى تتحول إلى عادة كما كانت طريقة القراءة كلمة كلمة عادة لك من قبل.

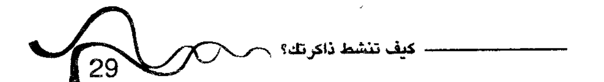
الاسترجاع:

الاسترجاع هو ثالث عادة من عادات التعطيل الذاتى التى تؤثر على مهارتنا فى القراءة ككبار، وهو

أسوأ العادات الثلاث.. والمقصود به هو المرور على الكلمة أكثر من مرة لتأكد من سلامتها، مما يُعد سمة عالمية.. وتبعاً لمايكل مكارثى، فإنه عادة لا واعية بسبب "نقص ثقتنا فى مقدرتنا على أستيعاب المادة.. فلو أغفلنا كلمة أو عبارة، ولو كنا شاردى الذهن لبرهة، فإننا غريزياً نشعر بتحسن استيعابنا كلما كررنا القراءة مرات أخرى".

وعلى الرغم من ذلك فإننا مخطئون فى اعتقادنا.. ولا يحسن الاسترجاع فهمنا لما نقرأ.. بل أنه بالفعل يُضعف استيعابنا.. والتوقف عند كل كلمة أو جملة لاسترجاعها يتداخل مع قدرة العقل لاستيعاب المعنى الكلى لما نقرأه.. ويعطل هذا أيضاً قدرتنا على متابعة تجانس تفاصيل ما نقرأه.

تخيل أنه تم بناء طائرة ما بهذه الطريقة.. ألا وهى أن يثبتوا أول مسمار تم يتعين عليهم فكه، وخلعه، ثم يُعدوا ربطه مرة أخرى قبل أن يتمكنوا من وضع المسمار الثانى، ثم يتعين عليهم فك هذا



المسمار أيضاً ويضعونه قبل الاستمرار فى تثبيت المسمار الثالث.. وهكذا.

ويستدعى هذا قضاء ضعف الوقت لتركيب الطائرة، وسيصبح كذلك أمراً محبطاً.. والآن لديك فكرة عن مدى إهدار قوة القراءة عندك بفعل يبدو بريئاً بشكل مخادع ألا وهو استرجاع ما قرأت.

تـدريـــب

وقد حانت لك الفرصة لتحرر نفسك من هذا الفعل اللاإرادى الذى يُقوض سرعة قراءتك إلى مجرد جزء فقط منها.. فلا تتجاهل هذا التدريب.

١ـ اختر شيئاً ما مطولاً جداً للقراءة.

٢ـ تقدم فى قراءته مباشرة بأسرع ما يمكن، ولا تدع نفسك تتوقف عن القراءة لتنظر إلى أى كلمة مرتين.

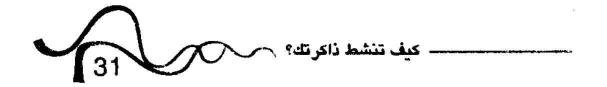
٣ـ ومرة أخرى، عندما تفرغ من القراءة أكتب ما تتذكر وقارنه بما قرأت.

٤. اضغط على نفسك لتقرأ بهذه الطريقة حتى تشعر أنه أصبح أمرا غريزياً.

القراءة بطريقة أكثر ذكاء:

ماذا لو استطعت مضاعفة قدرتك العقلية على القراءة: ليس بمقدار مرتين فقط بل بعشرة مرات؟ وماهى الفوائد التى سوف تعود من ذلك على عملك وحياتك وتطورك العقلى؟ ولعل هذا هو أحد أبسط فصل. ولكن ستضاعف قدرتك على القراءة عشرة مرات عند الانتهاء منه.

والحقيقة أن هناك الكثير من الناس تخيفهم فكرة القراءة. ولديهم اعتقاد أن القراءة أمر روتينى ممل. وحيث أن أغلب الناس يتبنون هذا الاتجاه، فإننا نجد الكثير منهم ينظرون إلى القراءة على أنها أمر صعب. ولذا فهم يتوقفون عن القراءة. فيتراكم لديهم الكثير مما يجب عليهم قراءته. وتصعب عملية القراءة بعد تضخم حجم ما يجب قراءته، وتصبح مادة صعبة لهم، وليس مجرد أمر بسيط يمكن اجتيازه.



وقد تصبح القراءة أمراً روتينيا مملا إذا لم تعرف الطريقة الذكية للقراءة. فليس الهدف هو القراءة بشكل أسرع إنما الهدف هو القراءة الأكثر ذكاء، والوسائل الذكية، وليست الصعبة هى من المبادئ الأساسية للنجاح فى الحياة، فهى التى تنقلنا من حياة الكهف إلى المبانى العملاقة المكيفة الهواء، وهى التى تقف وراء كل تقدم رئيسى فى الحياة من العجلة إلى المسمار إلى الغسالة المنزلية والكمبيوتر المنزلى.

والسلوك الأكثر ذكاء وليس الأكثر مشقة هو ما يجعلك تعود إلى منزلك موفرا للوقت بدلا من أن تسلك طريقاً شديد الزحام، وهو لب مفهوم تفويض الآخرين بسلطاتك. وإعداد أربع وجبات توفير للوقت ثم وضع أربع منها فى الثلاجة.

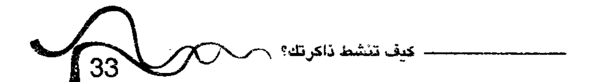
وهو عامل موجود فى كل شىء تفعله تقريباً قد لا تكون قد أدركت أنه المبدأ الرئيسى فى العمل. فالسلوك الذكى وليس العمل الشاق هو العامل الأساسى وراء كل ما أنجزه الإنسان، وهو مبدأ ينطبق

على القراءة أيضاً. فهناك طريقتان مختصرتان يمكنك اللجوء إليهما لمضاعفة سرعة قراءتك مرتين أو ثلاث مرات ولربما أربع مرات. وفى تعاملك مع الخطابات والكتب والتقارير ومقالات والمجلات. وليس عليك أن تتعلم فقط ما يسمى بطريقة القراءة السريعة.

يقول مايكل مكارثى الذى يقوم بتدريس دورات القراءة النشطة:

إن نحو تسعين فى المائة مما تقرأه يذهب دون فائدة، فأغلبه يخرج من الموضوع الرئيسى الذى يثير اهتمامنا أو هو عبارة عن أدبى متواضع المستوى ولا يزيد معدل الجانب الذى يحمل معلومات جديدة بالاستخدام عن عشرة فى المائة من المادة المقروءة، ولربما أقل من ذلك.

ولنتساءل كم من الوقت والجهد يمكن لك توفره إذا ما أسقطت نسبة التسعين فى المائة التى لا تحتاجها، وذهبت مباشرة إلى نسبة العشرة فى المائة



التى يمكنك استخدامها. ويمكنك أن تقرأ عشر مرات أكثر فى نفس وقت القراءة العادية.

إذاً.. أين تجد الملل الروتينى فى القراءة؟ فى الحقيقة لا يوجد ما يخيف أو يشكل صعوبة فى هذا الأمر. وليس هناك من الأسباب ما يدعونا إلى تأجيلها حيث ستكون قد انتهت قبل أن تعرفها. وسوف تدوب أمامك كالزبد هذه الكميات الهائلة المخزونة من المادة التى تقرأها بعد، وسوف تتحرك عيناك مرورا على كل الصفحات التى لاجدوى منها، وتتركز على الخمسة أو العشرين موضوعاً التى يلزم قراءتها. ولذا فعليك أن تقرأ الفقرة التالية بسرعة البرق.

وقد تبنى الباحثون ثلاث طرق استراتيجية مدهشة لتجاوز ما قد لا تحتاجه إلى معرفة العشرة فى المائة الهامة، والوصول إليها مباشرة. وهذه الطرق هى:

- زيادة سرعة أفكارك فى الدقيقة الواحدة.

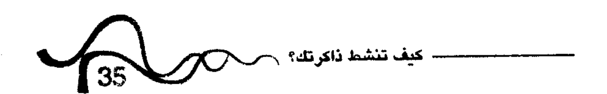
- استخدام خريطة القراءة.

- التصفح السريع.

زيادة معدل سرعة أفكارك بدلاً من زيادة سرعة الكلمات

قد يركز كثير من الناس بطريق الخطأ على السرعة التى يحصلون بها على الكلمات الخاصة بعد أن جذبت انتباههم ندوات القراءة السريعة، وما تقدمه من وعود بالوصول إلى سرعة ألفى كلمة فى الدقيقة، وقراءة صفحات كاملة بمجرد إلقاء نظرة عليها. ولا شك أن الوصول إلى عدد أكثر من الكلمات بطريقة أسرع ليس هو السبب وراء رغبتك فى القراءة فالأمر يحتاج إلى حقائق وأفكار هامة.

وعندما تكون مستغرقاً فى محاولة متابعة السيل المتدفق من المعلومات لا تصبح زيادة سرعتك كلماتك فى الدقيقة الواحدة بالأمر الهام. ولن تأخذك زيادة سرعة الكلمات أهمية خاصة، حيث لن تؤدى بك



قـراءتهـا إلى الاقـتـراب من هدفك. بدلاً من أن تزيد من سـرعـة الحـصـول على أفكارك فى الـدقـيـقـة الواحدة.

إن التركيز على سرعة القراءة فقط سوف يؤدى بك إلى بذل جـهـدك بطريقـة خـاطئـة فى اتجـاه الخوض فى سيل هائل من الكلمات غير الضرورية. إن عنوان هذا القـسم على سـبـيل المثـال وكل مـا يتضـمنه من جمل سوف تمهد كلها أمامك الطريق نحو النقاط الرئيسية فى الموضوع.

وهناك فـائدة أخـرى فى طريقـة القـراءة من أجل الحـصـول على الأفكار وسـوف يسـاعـد ذلك على التركيز، وتذكر ما تتعلمه. إن التركيـز على الأفكار الرئيسية فيما تقرأ لن يكون بالأمر البالغ الصعوبة.

تـدريـب

عليك بالتدريب على ذلك فى المرة القادمة عندما تقرأ صحيفة يومية أو مجلة أ شىء يأخذ من وقتك

نحو ثلاثين دقيقة. وهذا يتطلب منك مادة صالحة للقراءة، وساعة لتحديد الوقت، وأوراقاً تكتب عليها، وسوف تتعلم أن تحدد النقاط الهامة فوراً ودون مجهود يذكر.

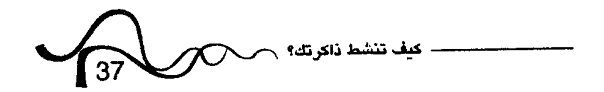
١ - حدد خمسة عشر دقيقة من الوقت على ساعتك.

٢ - اقرأ بسرعتك المعتادة.

٣ - توقف عن القراءة، واكتب ما تتذكره من الأفكار الرئيسية.

٤ - حدد على ساعتك وقت جديد لخمسة عشر دقيقة أخرى.

٥ - استأنف القراءة ولكن حاول هذه المرة أن تسرع عن طريق القفز فوق أى شيء لا يمت إلى الفكرة بصلة. وسوف تلقى مجرد نظرة عليها جميعاً، ولا تضيع وقتك فى استعراض كل كلمة أو التفاصيل. توقف واقرأ بعناية فى



أى وقت تجد فيه مادة قد تبدو وثيقة الصلة باحتياجاتك، أو تحتوى على أفكار رئيسية.

٦ ـ إذا لم تكن تحوى على معلومات هامة، يمكنك أن تقرأها بسرعتك المعتادة.

٧ ـ وإذا لم تكن تحوى على معلومات هامة عليك بالإسراع بالقراءة، وابحث عن مادة تستحق الاهتمام بها.

٨ ـ توقف عن القراءة، ومرة أخرى اكتب ما تتذكره من أفكار رئيسية.

٩ ـ قارن بين عدد الأفكار التى حصلت عليها فى الجزء الأول وما حصلت عليه فى الجزء الثانى من القراءة. وسوف تصيبك الدهشة من النتيجة.

استخدم الطرق المختصرة الموفرة للوقت

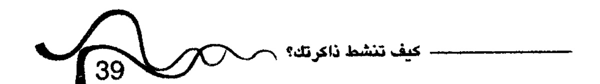
يضيع معظم الناس دون دراية وقتهم فى قراءة غير ضرورية لأنهم لا يعرفون السر البسيط لذلك.

فالأغلبية الساحقة من الصحف اليومية والمقالات والتقارير والكتب تسير وفقاً لخريطة أو قاعدة عالمية.

فعلى غرار خريطة الطريق يمكنك الوصول إلى هدفك بشكل أسرع وتحديد المواقع الهامة، وتجنب الطرق المختصرة، وقضاء وقت ممتع إذا ما وضعت خريطة القراءة أساساً لنهجك. فهى سوف تساعدك على تحديد المعلومات الدقيقة التى تريدها بنسبة ثمانية وتسعين فى المائة وبطريقة أسرع.

وتعتمد طريقة القراءة على أمور بسيطة وهى أن معظم المواد المعتمدة على الحقائق تقوم على أسس كلاسيكية معروفة:

- كرة رئيسية.
- فكرة مساندة.
- أفكار فرعية (نقاط جانبية).
- مادة مساندة.



- أفكار فرعية للأفكار الفرعية.

- مواد مساندة.

وتسير معظم الكتب والفقرات والأقسام الفرعية والأقسام والفصول على نفس التصميم والشكل. فكل يوضح فكرة واحدة رئيسية وصورة؛ وبحيث تحدد كل واحدة منها الفكرة، كما يحوى الجسم الرئيسى على المواد المساندة وتلخص النهاية النقطة التى تم التوصل إليها وتوضح مغزاها.

ويوجد فى كل كتاب أو تقرير مفصل عدد كبير من النقاط المساندة.

وهذا بدوره يتحول إلى ما وصفه مؤلف كتاب "كيف نكون أكثر ذكاء" بقوله أنه نوع من التراجع غير المحدد للأفكار الفرعية والأفكار الفرعية المساندة للأفكار الفرعية، كما يتم دعم كل فكرة أو نقطة بواسطة مادة إيضاحية شريحة، ويمكن أن يتضمن هذا أمور تتراوح بين الحقائق والأرقام والإيضاحات

والحالات التاريخية والأمثلة والوصف والتعريفات فى الصور الفوتوغرافية والإيضاحات والرسوم والجداول والخرائط.

تـدريــب

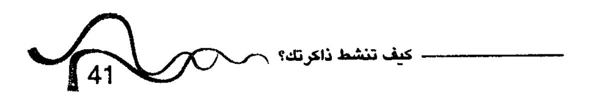
عندما تصادف تقرير هاماً، أو مجموعة مراسلات أو كتاباً، فعليك إتباع الخطوات التالية:

١. مر عليها بسرعة، وأقرأ فقط رؤوس الموضوعات والرؤوس الفرعية وابحث عدد الأفكار الرئيسية، وكيفية التعامل مع المادة التى توصلت إليها من هذا فقط.

٢. اسأل نفسك عن رؤوس الموضوعات التى تبدو أنها تشير إلى المادة التى تضم المعلومات ذات الأهمية الكبرى لك.

٣. ثم عد مرة أخرى لتقرأ فقط الأقسام.

٤. احسب بشكل تقريبى كم تقرير أو مقالة أو كتاباً لم تستطع قراءته، وهل بلغ الرقم عشرة



أو عشرين أو خمسين فى المائة أو ربما أكثر من ذلك.

٥ ـ وتصور كم يمكنك أن تقرأه أكثر من ذلك إذا ما استطعت توفير نفس النسبة المئوية من وقت القراءة فى كل مرة تقرأ فيها.

■ ■ ■

فن التصفح السريـــع

هنا نجد جوهر خريطة القراءة فى أرقى صورها فبعد أن عرفت ما تبحث عنه، فإنك سوف تبدأ فى تعلم الأدوات الأربع المؤثرة الخاصة بتحديد المادة المقروءة، والتخلص من الغث منها. وقد كشفت الأبحاث المتعلقة بالقراءة عن إحصاءات مدهشة. فمثلاً تصل نسبة المادة المقروءة التى لا قيمة لها إلى ما يتراوح مابين عشرين وخمسين فى المائة من إجمالى ما نقرأه.

وتضم هذه النسبة العبارات الإيضاحية والفقرات وحتى الصفحات المطلوبة للكتابة لمساعدة القارئ البطىء:

- لربط الأفكار.

- لتمهيد الانتقالات بين الموضوعات.

ـ لإيضاح النقاط التى سبق ذكرها.

ـ لذكر الدوريات والكتب التى رجع إليها المؤلف.

ـ لتكرار ما سبق قوله للقارئ غير المنتبه.

ولعل الشىء الوحيد الذى لا تقوم به المواد الغثة هو عدم احتوائها على معلومات وأفكار مفيدة. كما أن محتواها لا قيمة له، وإذا حذف كل هذا الغث من المادة المقروءة تبقى لك بعد ذلك الأفكار الرائدة والمعلومات الهامة.

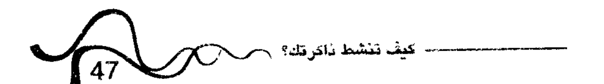
إن كل دقيقة تمضيها فى قراءة هذا الغث هى دقائق ضائعة من حياتك ووقت ذهب هباءً فى قراءة غير مفيدة. ولكنك تستطيع أن تتعلم كيف تتعرف عليها، وتسقطها فى أجزاء من الثانية وأنت تقرأ البقية. وأنت الآن تعرف طريقة التخلص من المادة الغثة، كما أن كل شخص يعرفها ولكن إذا استعنت بخريطة القراءة كمرشد لك وببعض الحيل البسيطة يمكنك تصفح المادة المقروءة بسرعة وبدقة، وتجد

نفسك فى النهاية تستوعب صفحات حافلة بالمعلومات فى مجرد دقيقة أو دقيقتين. إن الطرق المختصرة الأربع التالية سوف توضح لك كيف يمكنك تحقيق القراءة السريعة، من خلال المواد المطولة مثل الكتيبات والتقارير وفى الكتب الكاملة، والتعرف على كل شىء هام فى وقت بالغ القصر.

- لا تستغرق فى التفاصيل.
- لا تفحص بسرعة مالا تحتاج لقراءته.
- دع الكاتب يحدد الأفكار الرئيسية بدلاً منك.
- ابحث عن الجملة الرئيسية.
- ابحث عن الفواصل التى تحدد تغيير الموضوع.

لا تقع فى مصيدة التفاصيل:

ليست التفاصيل هى ما تريد، وعليك بالبحث عن النقطة أو الفكرة الرئيسية. إن معظم ما يكتب يهدف إلى التوصل إلى نقطة محددة، ثم تأتى التفاصيل لمجرد إيضاح هذه النقطة. وأنت غالباً ما



تقـــرأ للوصـــــول إلى هـذه النـقطة أو النقـــاط. فالتفاصيل المحددة التى تؤدى إلى ذلك قد لا تتعلق بهذه النقاط.

وفى مثل هذه الحالة عليك بالبحث عن الكلمات الرئيسية المتعلقة بنواحى اهتمامك.

تجاوز ما لست بحاجة إلى معرفته:

تحتاج أحياناً إلى التعرف على التفاصيل خاصة تلك المتعلقة بموضوعات معينة. فمعظم التفاصيل فى الوثيـقـة التى بين يديك قـد لا تكون مـرتبطة بالموضوع الذى يهمك. فهناك أجزاء معينة فقط هى التى تتناول جوانب مهمة بالنسبة لك. وسواء كانت التفاصيل غير المرغوب فيها تشكل ثلثى أو حتى عشر المادة الموجودة أمامك فعليك أيضا إسقاطها والتخلى عنها. وبدلاً من ذلك ركز على تحديد وقراءة الأجزاء التى لا علاقة لها باهتمامك. وسوف تكسب وقتا ثميناً بهذه الطريقة.

د ع الكاتب يحدد لك الأفكار الرئيسية:

فى هذه الأيام ليس عليك أن تبحث عن الأفكار الرئيسية حيث أن كل من يكتب كتابا أو مجلة أو كتاباً أو تقرير أو ما شابه ذلك يقوم بنفسه بعملية تحديد الأفكار الرئيسية والتغيرات الهامة فى الموضوع. كما نلاحظ أن كل مادة منشورة فى هذه الأيام تعتمد على كتابة عناوين رئيسية بين الفقرات لتحدد بداية مناقشة كل فكرة سواء كانت جديدة أو فرعية. وهذه العناوين تقدم لنا نقاط المواد التالية لها فيما يشبه الكبسولة. وطبعا لابد أنك شاهدت مثالاً لذلك فيما قرأته من كتب وصحف وتقارير.

كما يلجأ الكاتب أحياناً إلى حيل الطباعة مثل الكتابة بحروف مائلة أو كبيرة أو وضع خطوط تحت العبارات والكلمات أو القوائم الرقمية أو اللوحات أو الحروف؛ حتى يمكن مساعدة الحقائق الهامة والأفكار الرئيسية على التميز على من حولها.

ابحث عن الجمل الإرشادية
الدالة على الموضوعات:

عندما لا تقودك أشكال الكلمة المطبوعة إلى ما يهمك، وعندما لا توجد عناوين لإرشادك فعليك أن تبحث عن الجمل الدالة على الموضوعات. فمعظم الفقرات جيدة الصياغة تحتوى على جملة واحدة هامة تلخص محتوى الفقرة كاملة. وهذه هى الجملة الإرشادية.

لاحظ العلامات التى تحدد تغيير الموضوع:

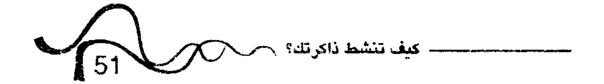
إنك لا تحتاج أن تقرأ كل جملة إرشادية للموضوع، كما تستطيع بمجرد التجول ببصرك أن تعثر على أكثر التغيرات أهمية فى الموضوع.

فقد تشير كلمات معينة لفكرة جديدة على وشك أن تظهر وأن مادة حاسمة مساعدة على وشك أن تتبع. وعادة ما تأتى مثل هذه الكلمات فى بداية الفقرات حيث يسهل التوصل إليها. عندما لا تقودك أشكال الكلمة المطبوعة.

تقييم قراءاتك:

لقد ضاعفت قدرتك العقلية بالقراءة الذكية والسريعة، والآن أستمر لتحقيق ضربة أخرى. ضاعف قوة عقلك مرة أخرى عن طريق تعلم طريقة الفصل الفورى بين الغث والثمين. إن مجرد القراءة لما يقع بين يديك كل يوم ليس كافياً فهناك خطوة أخرى باقية تأخذك من مجرد السيطرة على الكمية إلى السيطرة على النوعية.

وليس كافياً أن نتناول ببساطة كميات هائلة من المعلومات بطريقة غير نقدية. ولسوء الحظ فليست كل الأشياء التى نتعلمها أو نراها أو نسمعها قابلة للتصديق. فهناك جانب كبير من المعلومات الزائفة فى هذا الكم الهائل من الأرقام والأفكار والحقائق التى نتعرض لها كل يوم. ويصيبنا رذاذ من معلومات ليست حقيقية أو دقيقة أو غير منحازة أو حتى صادقة.



وفى عـالم يعتمـد فـيه النجاح على مـلاحـقـة هذا الانفجار الهائل فى حجم المعلومات يصبح التصرف على أساس المعلومات الخاطئة أمـراً مدمـراً. ويصدق هذا على كل مستويات حياتنا كما يصدق أيضاً على النشاط التجارى والعمل والأمور الشديدة الخصوصية؛ حيث يعـتمـد اتخـاذ القـرار الصـائب ليس فـقط على توفـر الحقائق الصحيحة بل وأيضاً صحة الحقائق.

وقد تتلون الحقائق وتتغير بسهولة. ويرجع أحياناً إلى أمـور قـد تبـدو بريئة وأحـيـاناً أخـرى يـرجع إلى دوافع عقلية خارجية. وفى الحـالتين تصبح النتيجة واحدة بالنسبة لنا. كما يمكن خداعنا والتلاعب بنا، وتضليلنا بمعلومات زائفة.

وفى هـذا يقـول سـكوت ويت، وهـو رجل أعـمـال ناجح وقد ألف كتب حول التجارة والنجاح الشخصى:

إن المعلومات الزائفة تأتى بإتباع عدة طرق:

- حقائق وردت عن أشخاص لهم مصالح ومخاطر شخصية فى الأمر.

- مــلاحظات من أشــخــاص لم يحـصلوا على خــبـــرات، أو تدريب كـــاف فى ذلك المجـــال الخاص.

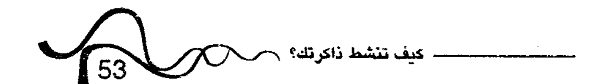
- مـعلومـات تم التـوصل إليـهـا على عـجل، وقـد تحتوى على أخطاء فى الأرقام والطباعة.

- تقارير سطحية لم تتناول الموضوع بعمق.

- آراء تم اتخاذها مسبقاً دون أن تستند إلى حقائق.

- أو تكون ببــسـاطـة من النوع الذى عـفـا عليـه الزمن.

وهناك قاعدة أساسية فى عصر المعلومات تتلخص فى عدم قبول أى شىء دون نقد. فالتسليم بكل الأمور قد يؤدى إلى كارثة، وكن على ثقة من أن ما استوعبته هو أمر غير دقيق ومطابق للوضع الراهن قبل أن تقبل على تنفيذه. فقد يتجاوز الأمر عدم الفائدة إلى ما هو أسوأ من ذلك. إن أهم خطوة بالنسـبة للمعلومات هو تخليـصـهـا من الشـوائب المحيطة بهـا. وهذا هو مـا



يكشف الفارق بين المتعلم الممتاز وأستاذ فى تدقيق المعلومات. وهو أمر بالغ الصعوبة. وهناك أربع عشرة أداة موثوق بها سوف توضح لك كيف تكتشف الزائف من المعلومات عندما تقدم لك. وسوف تكون قادر على التعرف على قيمة المادة الإعلامية. وأكثر من ذلك أهمية التعرف على جدواها بشكل فورى. وباختصار فأنت قد أصبحت مالكاً لزمام كم ونوع المعلومات التى تصلك يومياً. وفجأة تحول ما كان يعتقد بأنه جبل من المعلومات يصعب تسلقه إلى أمر بالغ السهولة.

سبع طرق مؤكدة للتعرف على المعلومات الزائفة والخاطئة والمشوهة

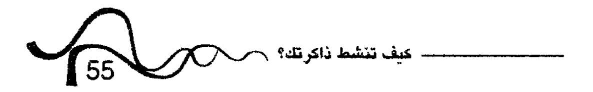
فى معظم الحالات لا يعد التأكد من صلاحية ما تقرأ وتسمع أمراً بالغ الصعوبة أو الإطالة. ولا يحتاج الأمر إلى الرجوع إلى الكتب خاصة والبحث عنها فى كل مكان فأنت تستطيع التفرقة بين الغث والثمين من النظرة الأولى. وفى كل وقت تمر عليك أفكار

ومعلومات جديدة عليك أن تسأل نفسك الأسئلة التالية التى سوف تساعدك على التعرف على الحشو الردىء الذى يستنفذ تسعين فى المائة من الوقت دون بذل مجهود واسأل نفسك:

- هل توجد كلمات غير محددة أو لغة غامضة؟
- ماهو مصدر المعلومات؟
- هل تحتوى البيانات على تعميمات؟
- هل تعتمد بشكل أولى على التناظر والتشابه؟
- هل هى صالحة للوقت الحاضر؟
- هل هى أصلية أم مستعملة؟
- هل هناك دلائل مساعدة. أم هى مجرد وجهة نظر؟

هل هناك كلمات غير محددة أو لغة غامضة؟

تصل إلينا المعلومات الحقيقية دائماً فى شكل أرقام، وكلمات محددة وواقعية. ولذا عليك البحث



عن اللغة الغامضة والكلمات المبهمة وبخاصة تلك التى يمكن تفسيرها على عدة أوجه العمل على تجنبها.

ما هو مصدر المعلومات؟

أحياناً كثيرة ما تكون مصادر المعلومات للكاتب أو المتحدث غير كافية ومغلوطة وواضحة الخطأ. لذا لا تعتمد على الحقائق ما لم يكن مصدرها واضحا. وإذا كانت منسوبة إلى مصادر غامضة أو غير موجودة فسوف يكون لك الحق فى رفضها وعدم الثقة بها.

هل تحتوى على تعميمات وأحكام عامة؟

لا تثق فى التعميمات وما قد يقوم عليها من أفكار وحوارات. وغالباً لا تكون البيانات المطلقة عن المجموعات والأشخاص صالحة للاستخدام. فالحياة تضم اختلافات كثيرة للغاية، ولا يمكن تعميم شىء ما على كل المخلوقات.

هل تعتمد أساساً على التشابه الجزئى والتماثل؟

لا يمكن الاعتماد بشكل مطلق على التشابه الجزئى والتماثل. والتماثل قد يضم وسائل لإيضاح النقاط والقضايا عن طريق المقارنة بينها وبين أشياء أخرى لها نفس الخصائص. وهى تفترض أن بسبب وجود علاقة بين شيئين فإنهما يتشابهان بكل الطرق. ولكن لا يمكن المقارنة بين الأشياء المختلفة. فهى تتناقض فى بعض النواحى والطرق. فإدارة أحد الأعمال قد يشبه أمور كثيرة مثل مصارعة سيوف السومارى اليابانية التى تعود إلى القرون الوسطى. ولكن الأمر ليس حرباً بالسيوف وسوف يكون خطيراً لو اتخذنا قراراتنا طبقاً لمبادئ ضاربة القدم.

هل المعلومات حديثة ومستخدمة وقابلة للتطبيق؟

تتغير الأشياء والظروف وتلغى النظريات الفنية الأفكار بعضها البعض بسرعة البرق فى هذا العصر. وسوف يكون من الخطأ أن نقبل حقائق وأفكار غير

حديثة أو غير مطابقة لزمانها. وكلما كانت المعلومات قديمة كانت بدورها خارجة عن نطاق الزمن.

هل هى المعلومات حديثة أم قديمة؟

تأتى دائماً أفضل المعلومات أول ما تأتى على ألسنة من يعرفون حقاً الحديث عنها لخبرتهم المباشرة بها. على الجانب الآخر فإن الأحاديث التافهة واللغو تزداد فرصة الخطأ المعتمد وغير المعتمد فيهما بعد مرورهما على ألسنة أناس عديدين.

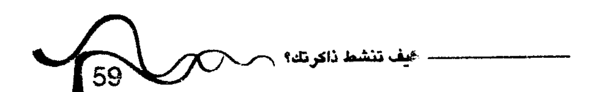
هل هناك دلائل مساعدة أم أنها مجرد وجهة نظر؟

إن أحد مساوئ العصر الإليكترونى هو أننا نواجه على جميع الجبهات وجهات نظر شخصية متنكرة فى شكل حقائق. إنها مجرد آراء شخصية إلا إذا قدم المؤلف أو المتحدث أرقاماً محددة ومقاييس ومصادر أو حالات واقعية. وما عدا ذلك فهى افتراضات غير مدعومة. وبدون الخبرة أو المعلومات

الموثقة فإن رأى أى شخص لا يختلف عن الآخر. إن وجهات النظر قد تضىء الطريق ولكن لا تتركها تأخذك بعيد عن الحقائق.

كشف التلاعب بالمعلومات

تستطيع الأسئلة السبعة السابقة أن تكشف لك عن خمسة وتسعين فى المائة من جميع الحالات التى تجد فيها شيئاً جديرا بأن يشد انتباهك لملاحظته أو تذكره، أو متابعته تكشف لك إذا كان مزيفاً أو حقيقياً. غير أن بعض الكتاب، والمؤلفين، والمتحدثين أصبحوا خبراء فى لى الحقائق وتحريف الكلمات لخلق انطباعات واستنتاجات مضللة لخدمة أهوائهم الخفية. غير أنك أيضاً تستطيع أن تزيح القناع عن محاولاتهم لخداعك، وتضليلك واستغلالك، حيث أصبح من اليسير أن تضع أصابعك على مواطن التلاعب بالمعلومات فى كل مرة إذا عرفت مفتاح حل شفرة الراوى.



- كشف "البراهين الانتقائية".

- كشف "تحويل الانتباه".

- كشف "تلويث السمعة".

- كشف "المناقشات المثيرة للمشاعر".

- كشف "الاستشهاد بأصحاب النفوذ".

- كشف "النتائج الخاطئة المؤسسة على حجج واهية".

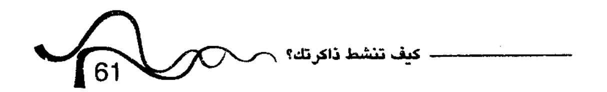
كشف "البراهين الانتقائية"

يعتبر المتلاعبون بالمعلومات أساتذة لا يشق لهم غبار في عرض المواد التي تدعم آراءهم فقط، فهم يتجاهلون عن عمد كافة الحقائق غير الملائمة والمتناقضة معهم. (ونظراً لأن لكل قصة جانبين، فهناك دائماً ما يقال عن الجانب الآخر). فعلى سبيل المثال، ما الأمر إذا أراد أحدهم أن يبيع لك سلعة استناداً إلى فعاليات ندوة نظمتها شركته في مجال

التـدريب على الإرادة. من الطبـيـعى أن يكون كتـيب التـرويج مـختـمـاً بالشـهـادات البـراقة لأولئك الذين حققوا نجاحاً باهراً لمجرد تطبيقهم للمبادئ المقررة فى الندوة. لا شك أن هـذا الأمـر جـدير بالاعـتناء، غيـر أن هؤلاء الأشخاص ليسـوا سـوى عدد قليل من بين مئات وآلاف آخرين. ولعل أعدادا أكبر منهم قد تعرضـوا لتجـربة عكسـية تمـاماً حيث يكون قد تبين لهم أن مـا تلقـوه فى الندوة لم يكن مناسبـاً للتطبـيق الفـعلى الناجح. (وقـد يكون السـبب فـيمـا أحـرزه الأولون من نجـاح يرجع إلى مـواهبـهم الذاتيـة، على الرغم من الندوة وليس بسببها).

كشف "تحويل الانتباه"

يحاول المتلاعبون بالمعلومات أن يحولوا انتباهك بعيدا عن اكتشاف ثغرات فى مناقشتهم أو توجيه أسـئلة منطقـية قـد تثـور فى ذهـنك بشـأن إفـادتهم. ويطلق بعض الناس على مـثل هـذا السلوك "تحـويل



الانتباه المعلوماتى . ولعل أشهر مثال يضرب على ذلك الخطيب الذى واجه سؤال محرجاً فلم يجد مخرجاً لمدارة افتقاره للشجاعة اللازمة للإجابة عنه سوى تغيير موضوع الحديث "أننا جميعاً نتفق على أن عائدات الشركة كان يمكن أن تكون أفضل من ذلك العام. غير أن إثارة أسئلة عن سوء الإدارة يعد نوعاً من التطرف. وعلى كل حال، فقد تعرضت العديد من المؤسسات إلى انتكاسات. أما الصورة الاقتصادية فكلكم تعرفونها.

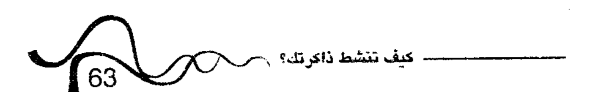
كشف "تلويث السمعة"

عندما تتأزم الأمور، يصبح المتلاعبون بالمعلومات أشد غلظة. وإذا فشلوا فى الصمود أمام الموقف، أو إذا كان الخصم أفضل منهم، فإنهم يتجاهلون الموضوع ويشرعون فى إلقاء الوحل على الطرف الآخر. فقد يحاول مندوب للمبيعات خلال عرضه لسلعته على عميل مهم أن يصرف النظر عن سؤال

وجهه مندوب منافس له بدعوى أن لهذا المندوب دافع شخصى لدى السائل، فإن هذا لا ينفى احتمال وجاهة السؤال.

كشف "النقاشات المثيرة للمشاعر"

إن المتلاعبين بالمعلومات خبراء أيضاً فى إثارة المشاعر بهدف تعبئتنا فى صالح قضية ما أو ضد قضية ما. إن الكلمات لا تنقل الحقائق فقط. بل تنقل المشاعر أيضاً. إن أحداً لا يقبل أن يطلق عليه لفظ "غبى" حيث يثير ذلك مشاعر الغضب لديه. كذلك فأن كلمات مثل "طفل مصاب" من المرجح أن تثير مشاعر عارمة لدى معظم الناس. فإذا أراد أحدهم أن يسلبك ملكاتك المتميزة، فإنك ستفقد نقاطاً مهمة فى منافستك معهم، وسيقومون بنشر ما يريدون قوله فى حرية محملاً بالمضامين المثيرة للعواطف. فعندما تسمع قولاً مثل "إن الاتجاهات الانهزامية من شأنها تقويض موقف الشركة بكامله"



فإنه كفيل بإثارة قدر ضخم من الاضطراب. ولكن هل هذا حقيقى، أم أن الشخص الذى يوجه الاتهامات يحاول التغطية على أعدائه المتدنى؟

كشف "الاستشهاد بأصحاب النفوذ"

يهوى المتلاعبون بالمعلومات إبهارك بمقتطفات عن المشاهير والخبراء. فمثلا يقول أحدهم إن علامة شميتز (Schmitz) من جامعة هارفارد يتبنى نفس الموقف! غير أن أستاذا فى علم التسويق قد لايكون على معرفة دائما بما ينفع فى الممارسة الفعلية. كذلك فإن الخبراء قد يخطئون فى فهم المسئولين الذين يأخذون عنهم، بل إنهم قد يفهمون عكس ما يقصدون تماما فى أحيان أخرى.

كشف النتائج الخاطئة

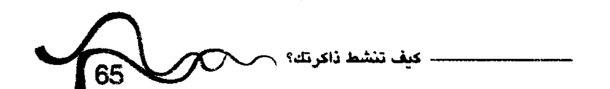
"المؤسسة على حجج واهية"

إن ما يسعى هؤلاء المتلاعبون بالمعلومات إلى تحقيقه من وراء كل ذلك هو الوصول إلى نتائج زائفة

تأسيسا على حقائق خاطئة ومناقشات واهية. وتهدف الفكرة كلها إلى تشتيتك كليا عن اختراق نقاط الضعف فى مواقفهم باستثارة مشاعرك عن طريق شن حملات التشويه، والتلافظ والاستشهاد بأقوال أصحاب النفوذ. ويعتبر ذلك من الاستراتيجيات الشائعة فى عوالم التسويق والسياسة والإعلانات. فعلى سبيل المثال "أن شخصاً ما اعتبر شركة البرمجيات بمثابة استثمار جذاب نتيجة للتلاعب عن عمد فى أدلة زائفة لخلق صورة غير حقيقية عن إمكانيات الشركة"

إذا تشككت فتحقق!

ليست هناك أى مصادر لا يعتريها التشكك. وحسب تقارير صحفية، حدث أن أتخذ رجل أعمال منذ سنوات عديدة قرارا بالغ الخطورة استنادا إلى أرقام وردت فى "التقرير الإحصائى السنوى للولايات المتحدة الأمريكية". ومن المعروف أن هذه الوثيقة

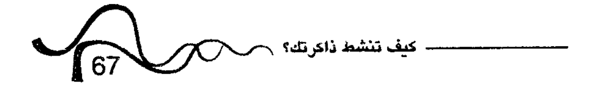


المهمة تحتوى على الإحصائيات السكانية الرئيسية للمواطنين وغيرها من الإحصائيات الديموجرافية التى يعتمد عليها رجال الأعمال والإدارات الحكومية، وتنشرها المطبعة الحكومية الأمريكية. وبمحض الصدفة الخالصة، اكتشف رجل الأعمال وجود خطأ فى وضع العلامة العشرية فى الإحصائيات الخاصة بأنواع محددة من المنتجات البلاستيكية. وأسفرت الأبحاث اللاحقة التى أعلن عنها على نطاق واسع، أن هذا الكتاب المهم محشو بالمئات من الأخطاء الضخمة والبسيطة على حدٍ سواء.

إنه لا يجب أن تعتمد على الحظ لإنقاذك. وبالاستعانة بما تملكه من بصيرة كاشفة، ستكون قادرا على فرز الحقيقى من الزائف فى كل شىء باستثناء حالات قليلة. وإذا ما تعلق الأمر بالتعاملات التجارية وكانت المعلومات ذات أهمية خاصة، وجب عليك التحقق أكثر من مرة. وفى سبيل ذلك قم

بزيارة إلى المكتبة، أو استطلع الشبكة العالمية للمعلومات (الإنترنت)، أو اسأل صديقاً لك أو صديقاً لصديقك يكون من ذوى الخبرة.

إن عصر المعلومات قد يفرض بعض المتطلبات، غير أنه يتيح أيضاً العديد من الفرص. ونظراً لأن الأدوات والقدرات اللازمة لإدارات المعلومات المتدفقة إلى حيث أنت كماً ونوعاً أصبحت رهن إشارتك. فأنت حر فى استعمالها، كمعاونة قوية لنفس أجهزة الحاسبات الآلية، والهواتف التصويرية (فاكس)، وقنوات الكابلات، وأجهزة القياس (مودم)، وغيرها من الأدوات التى كانت تهددك فى يوم ما بالسيطرة عليك. وتتدفق قنوات المعلومات الأسطورية الجديدة هذه فى اتجاهين - منها إليك ومنك إليها. وإذا ما استفدت منها جيداً فسيكون بوسعك الحصول حرفيا على المعلومات التى تريدها تحديداً، فى الوقت الذى ترغبه، جاهزة عند أطراف أصابعك. إن السيطرة على عصر المعلومات أصبح أسهل الأشياء.



قـوة التـخـيل من قـوة التـأزم، قـد يقـودنا هذا الى المقـولة المعـروفـة وهـى الحـاجـة ام الاخـتـراع، ولكن هل دائمــا يتــوقف الانتــاج الفـكرى عند حــدود الـعــوز والاحتياج؟

أم هو نتاج العـملية الفكرية والقـدرة على إلتقـاط المثيرات التى تحدث فى المحيط باستخدام آلية الظن والنقـد وإعـادة صـيـاغـة الحـدث فى الذهـن بدون الحاجة الى الممارسة؟

كل هذه الاسئلة قد لا تسعـفنا فى عقد مقـارنة بين مـجـتمع ينقصه التطور ومـجتمع آخـر يتدرج فى الرفـاهيـة وسـهولـة الحركـة الحيـاتية بتوفير مـختلف المرافق المدنية والصناعية..

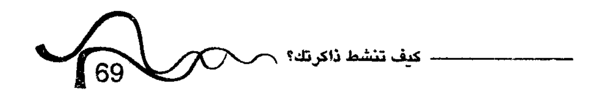
وقد نجد فى كل هذه المجتمـعات ما يقود العملية الفكرية والتى تسـتند الى سـيـاقـة الحـدث أو تحـديث السياقة بصورة تفسيرية واعية من خلال تركيز الانتباه

الذى يعـول على الذاكـرة لإيجـاد حـيـزا يشـتـغل على إدراك الصـورة المتـاحـة فى الذهن قـبل تـرجـمـتـهـا الحـرفـيـة وقـيـاس هـذه الصـورة مـع عـوامل الـذاكـرة المتأصلة، لـ يتم الجذب بين اطراف العناصر الخارجية للشكل الخارجى وإنطباقها على العناصر الداخلية..

لذا يسـتـخـدم الإنسـان فى هذه الحـالة ذاكـرته لاعادة صياغة الامر..

وقـد يكون الـذكـاء المكانى هـو مـا يدلنا على أن مفهوم (الحاجة أم الاختراع) إذ لا تجد مكانا لها فى حالة التعامل مع إتاحة العوامل المساعدة وجاهزيتها فى مـجـتـمع متطور ومع هذا نجد إسـقـاطات الفكر يتمدد فى الوعى الفراغى..

قد تقود الحـالة النفسية المطمئنة إلى قوة التركيز واسـتـنـبـاط التفكيـر عن طريق إدارة عـجلة مـسـتـمـرة خارج نطاق الترجمـة الفورية لعملية اشـتـغال الذهن فى تكريس ممارسة عقلية بعيدا عن المادية..



وقد تقود الحالة العدمية إلى اللجوء إلى آفاق التخيل والبحث عن البدائل لتعبئة هذا الفراغ الممتد الطوعى التلقائى أمام حقيقة نقص البدائل والخيارات..

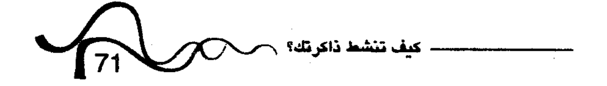
كما إن العملية الإبداعية نتاج الجهد الذهنى فى تخيل الصورة الغائبة عن الرؤية والحاضرة بأبعادها الثلاثة، مادة، شكل، دلالة والإتكاء على عكاز الذاكرة أمر مفروغ منه وهى ممارسة بمنأى عن المساحة المكانية ومستقلة فى توطينها وتأقلمها مع مراعاة توافق الزمنى مع مصادر ذات صلة..

وهنا نتوصل إلى أن قوة التخيل والعوز الى قوة التخيل لا تتوقف عند مجتمع ما للاسباب المادية المتاحة مما يدلل على ان اساسيات الاختراعات تتوفر لدى كل المجتمعات ولكن المفارقة بان المجتمع المتطور يجد خريط جاهز لوضع البيانات وبالمقابل لا يتوفر هذا فى مجتمع غير متطور.

ما يلزم حالة التخيل يلزم حالة الابداع والابداع هو القدرة على الوصول الى كل ما هو مبهج ومبهر بمردوده الايجابى والسلبى كذلك الابداع لا يخلو من التعامل مع عناصر التخيل والتفكير.

كما ان الفصاحة تعتبر الذكاء اللغوى الذى يفرز تنوعا فى نسق وترتيب الصورة الابداعية عن طريق تقديم نصوص مشوقة لما فيها من المحاور الذكية التى تسيطر على الانتباه وتثير حالة من التفاهم الوجدانى المستندة على الذكاء الاجتماعى مستنتجة عن قراءة ممتازة مما يقود الى اصالة الذاكرة،

وهذا الذكاء يقترن بالذكاء البصرى الذى نجده فى الرسامين والنحاتين والمأخوذة أغلبها من الذكاء الفراغى فى فضاءات التخيل والذى يقدم لنا الصور المبدعة والتصميمات المدهشة لذا حالة التخيل قد لا تنبثق دائما من حالة التأزم ولكن الفرق هو بأن كل مجتمع يتناول القضايا التى تمس واقعه لذا نجد



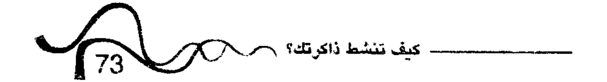
تفاوتا وتباينا بين حالات التخيل والتفكير والتمدد فى قياسات الرؤية فى غموضها ووضوحها، نظرا لتفاوت الملابسات الواقعية فى المجتمعات لكى ترسم صورة ما فى خيالك أنت بحاجة الى التذكر لإسقاط الظن على الفكرة المقدمة.

وفى حالة عجز التوصل الى ملامسة صورة إنطابعية مماثلة وفى حالات نادرة ولو كانت على هيئة ميلان هيكلية الظل مما يشير الى الوجود التقريبى لمحاولة التوضيح تكون الصورة الفاشلة على اظهار معالمها فى التسليم الذهنى.وهنا تفشل اداة الوصول الى تحديد معايير تلك الصورة..

كل مفكر أصيل يتربع على ذاكرة غنية ثم تعود هوية الذكاء لهوية العوامل المتوفرة.

■■■

مهــارات
التدريب الذهنى



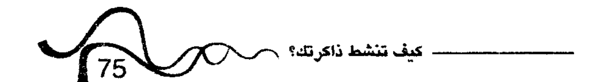


تتلخص طريقة التدريب الذهنى فيما يلى:

- استرخاء الجسم والذهن: بعد تحديد العيب الذى تريد إصلاحه (مثل: نقص الثقة بالنفس)، اختر مكاناً هادئاً لايزعجك فيه أحد وأجلس فيه أو تمدد فى وضع مريح، ثم قم ببعض التنفسات البطنية العميقة ولاتفكر فى أى شىء.

- التصورات البناءة: عندما تشعر أنك مسترخ تماما، أبدأ بتخيل الصورة التى تتمنى أن تبدو فيها، بكل جزيئاتها.

- الايحاء الذاتى: بعد ذلك، وأنت مازلت محتفظاً بهذه الصورة فى مخيلتك، ردد بصوت هادىء ومنخفض جملة إيجابية، مثل: "كل يوم أتكلم بهدوء وراحة أكثر فأكثر".



ابدأ إذاً بالاسترخاء

هذه هى المرحلة الأولى فى التدريب الذهنى، ويتم القيام بها حسب الخطوات التالية:

ـ اختر المكان: من الضرورى جداً ألا يزعجك أحد خلال تمارينك الذهنية.اختر إذاً مكاناً هادئاً ومظلماً نوعا ما، وارفع سماعة الهاتف حتى لايخرجك صوت الجرس من استرخائك.البس ثياباً واسعة لجسمك بالتنفس بحرية، وأحضر بجانبك غطاء لاستعماله فى حالة الشعور بالبرد.

ـ اختر الوقت: إذا كنت ترغب فى الحصول على نتائج سريعة، فيجب القيام بحصة كل يوم مباشرة قبل النوم، بحيث بعد انتهائك من حصتك التى تستغرق حوالى ١٥ دقيقة، تغلق عينيك للنوم على صورة الشخص الجديد الذى ترغب أن تكونه، وتفسح بالتالى المجال لجهازك الداخلى لكى يعمل طوال فترة نومك على قبول هذه الصورة.

- اختـر الكيـفـيـة: تمدد على ظهـرك، مـدد يديك ورجليك طوال جسمك، وباعـد بين قدميك بحوالى ٢٠ أو ٣٠ سم.ابحث عن الوضعية الأكثـر راحة لك، لأنك يجب ان تمتتع عن الحـركـة طوال الحـصـة.أدر قدميك الى الداخل والخـارج، ثم اتركهـما يسـقطان بهدوء الى الخارج.افعل مثل ذلك بيـديك.أدر رأسك يميناً وشمـالاً، ثم ضـعـه فى الوسط.أرخ عـضـلات فكيك وأغمض عينيك.

- تنفس بعـمق: ابدأ بالقـيـام ببـعض التنفسـات البطنيـة العـمـيـقـة، وركـز اهـتمـامك على حـركـات بطنك.لاتفكر فى أى شـىء عـدا تنفسك.انس كل مـا يحيط بك وكل مشـاغلك، وحاول ان تصنع الفـراغ فى ذهنك.انتقل الآن الى المرحلة الثانية.

التصورات البناءة

هى فن استـعـمـال الصـور الذهنيـة لتـخيل الحـالة الجديدة التى تود أن تنتقل إليها، بكل جزيئاتها بعد

الاسترخاء إذاً، تصور نفسك فى الدور الجديد وتخيل كل جزيئاتها المكونة لهذا الدور يجب ان تتراءى لك الصورة بكل وضوح ودقة، كما لو كانت حقيقة.حاول إذاً أن تتخيل المشهد بكل تفاصيله.

لنأخذ مثالاً على ذلك: لنفرض انك ترغب بشدة أن تصبح خطيبا فصيحا وتتكلم أمام أية مجموعة من الناس براحة وثقة، تخيل إذاً قاعة محاضرات كبيرة أين ستلقى خطبة أمام حوالى ٥٠٠ شخص، تصور كل الجزئيات:زينة القاعة، تنظيم الكراسى، المنصة المعدة لذلك، الميكروفون، السبورة... إلخ.

ثم تخيل الحاضرين جالسين أمامك ينصتون إليك بانتباه، وأنت تتكلم بكل راحة وهدوء وتجيب على كل الأسئلة المطروحة، ثم تتقبل عبارات الرضى والاستحسان من الجميع.حاول أن تصغى جيداً لهذه العبارات، ودقق فى الجزئيات.كلما اكثرت من التفاصيل كلما رسخت هذه الصورة فى باطنك وانعكست إيجابياً فى حياتك.

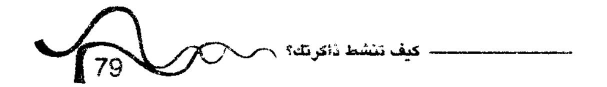
أبق هذه الصــورة لبــضع لحظات فى ذهنك، وستندهش بعد بضعة أسابيع من التمارين عندما تلاحظ أنها بدأت تتحقق فعلاً فى حياتك.

أكثر من التفاصيل

لتسهيل عملية التصور، تخيل أنك أمام شاشة تلفزيون أوسينما، تشاهد فيلما عن نفسك.ولكى تتعكس هذه الصورة أكثر مايمكن فى واقعك، تخيل بدقة كل التفاصيل التى يمكن أن توجد: الأشياء، الألوان، الأصوات...إلخ.فهذه التفاصيل هى التى ستدعم وترسخ فى ذاكرتك صورة الشخص الجديد الذى تريد أن تكونه.

أدخل الحركة على صورك

إذا ركزت انتباهك على صورة ذهنية ثابتة، فإنها تختفى بسرعة.أما إذا أدخلت عليها الحركة، فإنها تبدو واضحة ومستقرة.إذاً، حرك صورك.تخيل نفسك تتكلم، تتحرك وتجيب على أسئلة الحاضرين.



لاتجهد نفسك

من الضـرورى أن يتم التـصـور بدون عناء، لأنك إذا صرفت طاقـة كبيـرة فى التصور فإنك تخرج من استـرخائك ولاتحصل على نتائج طيبـة.حاول إذاً ألا تقـاوم الشكوك والأفكار المعـارضـة التى يمكن أن تظهـر لك خلال تمارينك الذهنيـة.اتركهـا تمر، ثم عـد الى صـورتك.انتـقل الان الى المرحلة الثـالثـة والأخيرة.

الإيحاء الذاتى

هو صـيـاغـة مـجـمـوعـة جـمل تقـريرية، منشطة وإيجابية، ثم ترديدها باستمرار على جهازنا الداخلى حتى يقبلها على أنهـا صـحـيـحة ويبدأ فى العـمل بهـا.واستـعـمـال الإيحـاء الذاتى يمكننا من استـبدال عقدنا الباطنية بمعان إيجابية.بضع دقائق يومية من الجمل الإيجـابيـة تكفـى بالفعل لتـغـيـيـر سنوات من العيوب والمركبات.

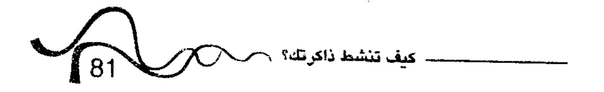
كيف يطبق؟

لكى يلعب الإيحاء الذاتى دوره، يجب على القوى الواعية (العزيمة والتحليل والمنطق) أن تغيب لبعض الوقت عن الساحة، لتترك المجال للجهاز الداخلى أن يعمل.

الشـرط الأول إذاً هو أن تسـتـرخى تمام (المرحلة الأولى)، ثم تتـصـور الشـخص الذى تريد أن تكونه (المرحلة الثانية).

بعـد ذلك، والصـورة الجـديدة مـازالت فى ذهنك، تبـدأ فى ترديد جـملة إيجـابيـة عدة مرات وبصـوت منخفض (المرحلة الثالثة).

جـملة الإيحـاء يمكن أن تكون أى تقـرير إيجـابى، مثل:"كل يوم اعبر عن آرائى براحة وثقة أكبر" أو "كل يوم تتحسن ذاكرتى أكثر فأكثر" وطبعا، كلما كانت الكلمات والمعانى إيجـابية وفعـالة وكنت مقتنعا بما ترددد كلما انعكست هذه المعانى فى حياتك.



من الضـروری الاسـتـرخـاء تمامـاً عند القـيـام بالتـدريب الذهنى.عندمـا يكون جسـمك وذهنك فى حـالة اسـتـرخـاء، فـإن الموجـات الموجـودة فى الدمـاغ تتباطأ وتصبح أنت قريبـا من جهازك الداخلى للحوار معه.هذا المستوى العميق يسـمى "مستوى ألفاً"، بينما يسمى مستوى اليقظة "مستوى بيتا".

يقول الطبيب الجراح مكسوال مالتز:"اعتقادتنا الحالية، سواء كانت إيجابية ام سلبية، صحيحة أم خاطئة، تكونت بدون جهد، بدون ضغط وبدون تدخل العزيمة.وعاداتنا، حسنة أم سيئة، تكونت أيضاً بنفس الطريقـة.يجب إذاًأن نسـتـعـمل نفس هذا الأسلوب لترسيخ عادات جديدة، أى فى حالة استرخاء".

ويؤكد عالم النفس الفرنسى إميل كواى ان السبب الرئيـسى الذى يمنع اغلب النـاس من اسـتـغـلال طاقاتهم الداخلية هوالجهد، يقول:"إذا اردت ان تكون إيحاناتك فعالة، فيجب أن تقوم بها بدون عناء".

أما الدكتور نايت دينلاب الذى قام بحوث فى التربية، فيجزم بدوره بأن:"بذل الجهد لتغيير عادة سيئة لايزيدها إلا رسوخاً" وقد أثبتت تجاربه ان أفضل وسيلة لهذا التغيير، هى تكوين صورة ذهنية واضحة للنتيجة فيها، والعمل بدون جهد للوصول إليها.

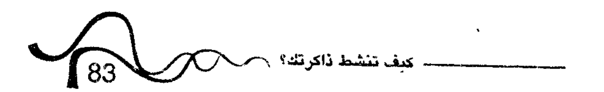
كيف تصوغ إيحاءاتك؟

هذه بعض القواعد الأساسية لحسن صياغة الإيحاء:

- يجب أن يكون الإيحاء إثباتاً قصيراً ووا ضحاً، مصحوباً بشعور قوى.

- يمكنك استعمال جمل جاهزة، لكن الأفضل أن تصوغ كلماتك بنفسك.

- صغ إيحاءاتك دائماً فى الحاضر، لافى المستقبل، لأنه من الضرورى اعتبار أن محتواها موجود فعلاً .لاتقل مثلاً :"ستصبح ثقتى بنفسى



كبيرة"، وإنما قل:"كل يوم أتخاطب مع الاخرين أحسن فأحسن".

- لكى لاتصـــدم تحليلك المنطقى، يجب أن يكون الإيحاء تدريجياً، فعندما تقول مثلاً:"استطيع أن أتغلب على خجلى فى أقل من يوم"، فستدخل فى صراع مع نفسك لأنك موقن بأن هذا الأمـر مستحيل.يجب أن تقول إذاً:"كل يوم تزداد ثقتى بنفسى أكثر فأكثر".

- صغ إيحاءاتك دائماً بأكثر مايمكن من اليقين، وردد ماتريد تحقيقه وليس مالاتريد.لاتقل مثلاً: "لاأحب ان أكون خجولاً"، فهذه الجملة لها معنى سلبيز.إنما قل:"كل يوماتحدث بوضوح وثقة"، وبهذا تكون متأكدا من تحقيق الصورة الأكثر إيجابية.

- كن قطعيا.فجملة مثل:"أظن أن ثقتى بنفسى ستزداد"، معناها سلبى.

- لاتطلب عـدة أشـيـاء مـرة واحـدة.عندمـا تقـول:"ثقتى بنفسى قوية، وذاكرتى تتحسن أكثر

فأكثر، ومعدتى فى صحة جيدة"، فلن تحصل على أية نتيجة.

- الإيحاء يجب أن يردد بلهجة واثقة.إذا كان الصوت مظضرياً وشاكا، فإن البلاغ المرسل الى الجهاز الداخلى يكون مبهماً ويوشك ألا يعطى أية نتيجة.

حاول إذاً أن تعتقد يقينا أن إيحاءك سيكون لها الأثر الفعال فى حياتك.اترك جانبا ولو لبضع دقائق شكوكك ومخاوفك، وامنح لإيحائك كل طاقاتك الذهنية ومشاعرك.

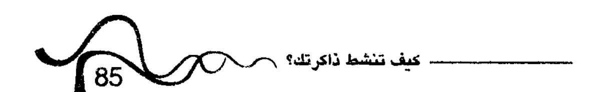
كيف تطور مهاراتك التخيلية؟

الطرق العلاجية

١ - التصوير الذهنى الخلاّق

أقسام الدماغ

تتم عملية التصوير الخلاّق فى الدماغ، ففى الدماغ تخلق الصور، إلاّ إنّه يتوجب علينا أن نتعلم



من جديد كيف نقوم بذلك بكفاءة. ويقسم الدماغ، كما أوضحت الملاحظات الأخيرة، إلى قسمين يعملان بطريقتين مختلفتين. فعمليات المنطق والتسبيب والرياضيات والقراءة والكتابة واللغات والتحليل تتم فى القسم الأيسر، فى حين تتم عمليات التعرف والتناغم والصور البصرية والخلق والتركيب والأحلام والعلامات والعواطف فى القسم الأيمن.

فعملية حسابية لإيجاد حاصل جمع رقمين مثلاً تتم فى القسم الأيسر، فى حين إن عملية تذكر شكل أحد الشوارع تتم فى القسم الأيمن. وإن عمليات التصوير الخلّاق (Creative Visualization)، التى نبحثها فى هذا الفصل تجرى فى القسم الأيمن من الدماغ. فعند الرسام أو النحات أو الشاعر يكون القسم الأيمن هو المهيمن، فى حين أن القسم الأيسر يكون هو المهيمن عند الفيزيائى أو العالم الرياضى. وهناك حالات يكون فيها القسمان يعملان بتوازن كما فى حالة أولئك القدماء الذين كانوا يبرعون بنواحى

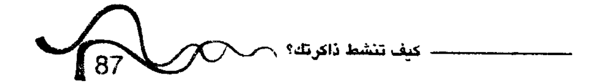
الفن والرياضيات أو الطبيعيّات فى آن واحد والذين يوجد منهم عدد أقل فى هذه الأيام بسبب التخصص الشديد.

الاسترخاء

لا تبدأ أى عملية تصوير ذهنى خلاق إلا بعد أن تصبح فى حالة استرخاء تام. ويمكن الوصول إلى ذلك بطرق مختلفة منها التنويم المغناطيسى الذاتى. وعلى أية حال يجب أن تصبح عيناك مغمضتين، وتنفسك بطيئاً ومنتظماً، وعضلاتك مرتخية. ولا يهم أن تكون مستلقياً على سرير أو جالساً على كرسى. وفى حالة الجلوس على الكرسى ليكن ظهرك مستقيماً وقدماك مبسوطتان على الأرض ويداك فى وضع مريح.

عملية الاسترخاء

أولاً، استلق على سرير أو أريكة أو اجلس على كرسى، ثم أغلق عينيك وابدأ بالتنفس ببطء وانتظام.



ثم ابدأ بتكرار الجمل الآتية فى قلبك مرة أو مرتين أو ثلاث مرات لكل جملة، وركز فى ذهنك أثناء ذلك على ذلك الجزء من جسمك الذى تشير إليه الجملة. فمثلاً عندما تقول (ارخ اليد اليسرى) ركز فى ذهنك على اليد اليسرى، وهكذا لباقى أجزاء الجسم.

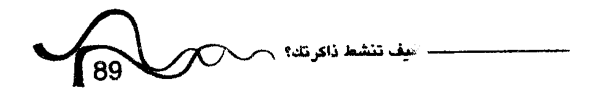
(إنّ أقدامى مسترخية تماماً، قدمى اليسرى مسترخية تماماً، كاحلى الأيسر مسترخ، وأثناء استرخاء قدمى اليسرى فإنى أصبح مسترخياً أكثر فأكثر. والآن، فإن عضلة الساق تصبح مسترخية تماماً، مسترخية حقاً. وينتشر الاسترخاء إلى أعلى ساقى الأيسر وفخذى الأيسر. والآن، فإن ساقى الأيسر كله قد أصبح حقاً مسترخياً تماماً). كرّر نفس الشىء، بعدها، للساق الأيمن.

(والآن، ينتشر الاسترخاء إلى أعلى جسمى. أصبح حوضى مسترخيا تماماً، وكل عضلات بطنى مسترخية، نعم إنها مسترخية حقاً. أحسّ بالدفء والاسترخاء والراحة. فكأن هناك شمس فى قعر

معدتى تشع بالدفء الذى ينتشر فى كل جسمى. والآن تسترخى عضلات صدرى وتصبح مسترخية جداً جداً. إن كل جسمى يصبح مسترخياً).
(تسترخى الآن عضلات أكتافى وتصبح مسترخية تماماً، كما هو حال جميع عضلات جسمى التى ستستمر باسترخائها. والآن تسترخى عضلات ذراعى الأيسر وتصبح مسترخية حقاً. أصبحت الآن يدى اليسرى مسترخية تماماً، كما هو حال باقى أجزاء جسمى).

كرّر نفس الشىء، بعدها، للذراع الأيمن واليد اليمنى.

(تسترخى الآن عضلات رقبتى. نعم إنها تصبح مسترخية حقاً. ويذهب كل الشد الموجود فى رقبتى وتصبح العضلات مسترخية. نعم، أصبحت كل العضلات فى خلف الرقبة مسترخية تماماً. وتسترخى الآن عضلات وجهى وأذنى وما حول عينى. وتسترخى عضلات الحاجبين، نعم، كل



عضلات وجهى ورأسى تصبح مسترخية جداً، كما هو حال باقى أنحاء جسمى).

وهذا الشكل من الاسترخاء ليس هو الشكل الوحيد، فهناك عبارات أخرى أو كلمات أخرى يمكن استعمالها. فمثلاً تستطيع استعمال كلمة (ثقيلة) بدلاً من كلمة (مسترخية)، كما تستطيع استعمال كلمة (دافئة) إضافة إلى هذه أو تلك. وليس هناك إلزام فى اتجاه التحرك، أعنى أن تبدأ من القدمين أو من الذراعين، كما ليس هناك فرق بين أن تبدأ بجهة اليمين أو اليسار.

ولن تستغرق منك العملية كثيراً، فهى تستغرق أقل مما يبدو من الشرح فى أعلاه. المهم أن تنفذ التعليمات وتركز بشكل تام بعيداً عمّا يمكن أن يشوش ذلك مما يحتم أن تجلس فى مكان هادئ بعيداً عن الضوضاء. وبعد أن تصبح مسترخياً تماماً تستطيع البدء بعملية التصوير الذهنى التى تمارسها.

التصوير والتخيل

هناك فى كل إنسان قابلية على التخيل وخلق الصور فى مخيلته، فى ذهنه. ولتنمية هذه القابلية وتطويرها يجب أن نقوم بما يلى:

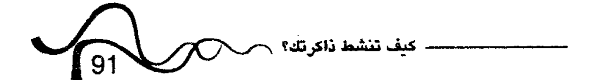
أولاً التدريب على عمل صور ذهنية، ثانياً تطوير المهارات التخيلية.

١ ـ الصور الذهنية

وتنقسم هذه إلى عدة أقسام هى:

١ ـ صورية: أغلق عينيك وتدرب على خلق الصور التالية فى عينى ذهنك:

- أرقام مكتوبة على لوحة.
- حروف أو كلمات مكتوبة على لوحة.
- دائرة ملونة.
- مثلث ملون.
- مربع ملون.



- هلال.

- نجمة.

وإذا كانت هناك بعض الصعوبة فى خلق هذه الصور ارسمها على ورقة بيضاء كبيرة، ثم انظر إليها لعدة دقائق ثم حاول تصويرها فى ذهنك.

٢ ـ **صوتية**: تخيل فى ذهنك الأصوات التالية، وإن وجدت صعوبة فى ذلك تخيل مشهداً تكون هذه الأصوات جزءاً منه:

- جرس.
- صوت يناديك باسمك.
- أطفال يلعبون.
- المرور فى شارع.
- القطار.
- صفارة الباخرة.

٣ ـ **حركية**: تخيل أنك تقوم بالحركات التالية:

- المشى.

- الركض.

- السباحة.

- قيادة السيارة.

- قطع الأخشاب.

٤ - لمسية: تخيل إنك تقوم بما يلى:

- المصافحة باليد.

- التربيت على طفل.

- وضع يدك فى الثلج.

- وضع يدك تحت الماء الجارى.

- تحريك أصابعك على صوف ناعم.

٥ - ذوقية: تخيل أنك تتذوق ما يلى:

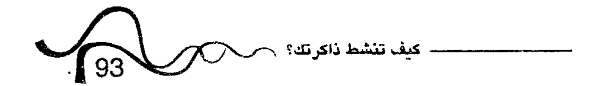
- طبقك المفضل.

- برتقالة.

- آيس كريم.

- شراب حار.

- تمرة أو تينة.



٦ ـ **شميّة**: تخيل أنك تشم ما يلى:

- عطر.
- نفط.
- خبز خارج توّاً من الفرن.
- خشب.
- نعناع.
- زهرة.

كانت هذه أمثلة ليس إلاّ، إذ تستطيع أن تتخيل ما شئت. المهم هو أن تتدرب عليها بأن تتصور نفسك فى ذلك المشهد وأنت ترى أو تشم أو تتذوق أو تفعل ما أنت تتخيله. ركز تماماً وعد إلى المشهد كلما تشوش تفكيرك.

٢ ـ تطوير المهارات التخيلية

وهذا أكثر صعوبة من الأول. والمطلوب هنا أن تصبح طفلاً! فالطفل، وكلنا كنا أطفالاً يوماً ما، له قابلية على

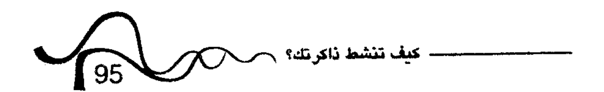
خلق القصص التى يحب أو التى شاهدها ثم يطلب منه أن يعيدها. وأفضل طريقة هنا هو أن تتدرب على لعب بعض الأدوار. وكأمثلة على ذلك ما يلى:

- عنترة أو هرقل أو شخصية أخرى من تراثك.
- أرنب أو حصان أو أى حيوان.
- طير كالحمامة أو الصقر.
- حاسبة إلكترونية (كومبيوتر).
- ورقة نقدية.

وتمثل هذه وشبيهاتها الأساس للكثير من الروايات والمسرحيات والقصص الأسطورية أو الحقيقية.

التخيل والإرادة

ليست الإرادة مكافئة للتخيل القوى، فهما إن كانا فى صراع فإن التخيل لا بد وأن ينتصر. والقليل يعرف عن التخيل، وأقل منه عن الإرادة. فالإرادة هى القوة الداخلية التى تعطى التوجيه والغاية فيما نعمل. فهى



تمثل الوسيلة التى تجمع كل الطاقات الجسمانية والعواطف والدوافع فى علاقة تعاونية وهادفة.

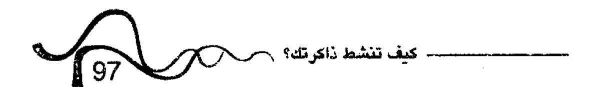
وحسبنا فى هذا الفصل أن نذكر إن الإرادة تستطيع أن توجه التخيل فى طريق هادف من أجل بلوغ هدف معين. وعندما لا يكون لشخص ما فكرة واضحة عن غاية الإرادة، فمن الممكن أن تتوجه الإرادة وقابلية التخيل إلى هدفين متضادين. وعندما يحدث ذلك، يصبح الشخص محكوماً بقدرته التخيلية أكثر من إرادته، وهذا صحيح بالخصوص فى حالة كون التخيل يعمل بصورة سلبية.

الألم ومحاربته

ليس ممكناً معالجة جميع الحالات المرضية بواسطة التصوير وما إلى ذلك، ولكن يمكن أن يساعد التصوير الخلاق والاسترخاء فى العلاج. أما إذا كان المرض سببه العقل فيمكن عندئذ توقع إمكانية تحقيق الشفاء بهذه الطرق الذهنية.

ويلعب الاعتقاد بإمكانية حصول الشفاء دوراً هاماً فيه. فإنه من الضرورى أن تعتقد بأنك تستطيع معالجة نفسك وتحقيق الشفاء مهما أخبرك الطبيب بعكس ذلك وإذا كنت شاكاً بنجاح الطريقة العلاجية فأمامك طريقين: إما أن تنسى الموضوع وإما أن تجرب ولكن بعقل مفتوح قدر الإمكان. ثم إنه من الضرورى أن تحاول أكثر من مرة، فأنت تتعلم شيئاً جديداً وهو ما لا يجوز أن تتوقع أن تتمكن منه فى أول محاولة.

إن الألم عارض مشترك فى عدة أمراض، ونحن لا نعرف الكثير عنه. وقد ذكرنا بعض النظريات فى ذلك عند الكلام عن المعالجة بالإبر الصينية ولا أريد أن أكرر. ونقول هنا إن الألم قد يكون متسبباً عن حدوث عدم توازن فى الإيعازات العصبية من خلال الحبل الشوكى من الدماغ إلى الأجهزة وبالعكس. وبما أننا نستطيع نسيان الألم غير الحاد عندما يتوجه انتباهنا إلى أمر مهم فإن احتمال الألم يعتمد على عوامل نفسية، فى حين أن مستوى الألم يعتمد على عوامل



بدنية. ومهما كان الألم شديداً فإننا لا يمكن أن نستطيع الاعتياد عليه كما نستطيع أن نعتاد على الصوت المتكرر مـثـلاً. وتكلمنا عن المورفـينات الطبـيـعـيـة وهى الأندورفينات وكيف أنها تفرز من الدماغ لتسكين الألم.

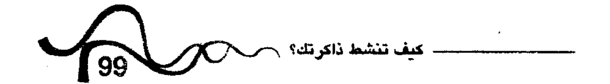
وتجـدر هـنا مـلاحظة، وهـى إن المعـرفـة بتـشـريح الجسم وكذلك المعرفة بكيفية حصول الألم تفيد كثيراً فى التصـوير الذهنى لأن الصـور التى، تخلقـهـا تكون أكثـر تعـدداً وأقـرب إلى الواقع كلمـا ازددت مـعـرفـة بالتـشـريح والألم. وهذا ينطبق تمامـاً على الأمـراض عمومـا، أعنى أعـراضهـا الأخـرى بالإضـافة إلى الألم. فكلما ازدادت معرفتك بكيفية حصول مرضك وتأثيره فى جسـمك كلما كنت أكثر تمكناً فى تصوير الحالة إلى أقرب ما يمكن من الحقيقـة. وتستطيع، فى هذا المجال، اقتناء كتاباً فى تشريح الجسم فهو مفيد وإن كان بسيطاً، وكذلك سؤال الطبيب أو دارسى الطب أو المعالج عن تأثيرات الحالة المرضية التى تعانى منها على مختلف أجهزة الجسم، سواء أ كان هذا التأثير

منظوراً كتضيق الشرايين وتكلس المفاصل أو كان تأثيراً لا يرى بالعين المجردة.

محاربة الألم

كما ذكرنا مسبقاً يجب، قبل الشروع فى التصوير، الوصول إلى حالة الاسترخاء التى أعطينا عنها مثالاً يمكن اتباعه. والاسترخاء بحد ذاته مخفف للألم وذلك لسببين، الأول هو أن تقلص العضلات يسبب ألماً لأنه يؤدى على الأغلب إلى إفراز مادة تسبب الألم. أما الثانى فلأن حالة الاسترخاء مع التصوير تزيد من توقع النجاح وهو ما يلعب دوراً مهماً جداً فى هذه العملية. ونحن نعلم بأن الألم مرتبط بالعواطف، لذا فإن كان التوقع سلبياً يصبح الألم صعب المقاومة إذاً عليك أن تؤمن بكل قلبك بالنجاح لكى تناله.

والآن، فإن الطريقة هى باختصار أن تتصور الألم إنساناً أو مخلوقاً آخر. بعدها تتكلم معه وتسأله أسئلة مختلفة، وحتى يمكن أن **تسأله كيف تتخلص**



منه. فالذى تفعله هو أن يتعامل القسم الأيمن من دماغك بخلق الصورة أولاً ثم بالكلام معها ثانياً وكما يحصل فى الأحلام. ويحكى (رولاند شون) عن تجربة شخصية له تنفع هنا كمثال توضيحى.

فقد التوى عموده الفقرى فى مناسبة بسيطة، وبعد ثمانى سنوات كان لا يزال يعتقد بأن الألم لم يكن بدنياً تماماً، وإنما هناك جانب نفسى. اعتقد بأن للألم علاقة بإحساسه بالذنب من تغييره عمله. وقد أثبتت الأبحاث أن الرغبة بالانتقام من النفس من الممكن أن تؤدى إلى أشكال عديدة من الألم. فحتى لو زال السبب البدنى فإن الألم يستمر لأن المريض يحتاج إلى الألم. والذى فعله شون هو القيام بعدة جلسات تصويرية وكالآتى:

الجلسة الأولى

تصوّر الألم كقطة كبيرة متوحشة وغاضبة لها أسنان هائلة وهى تسحب عموده الفقرى. ثم جاءت

طيور بيضاء وحاولت أن تطرد القطة إلا أنها لم تفعل وكانت تعود إلى العمود مرة بعد أخرى.

والغاية هنا هو تصوير الألم كمخلوق. ويحسن أن تترك العقل الباطن أن يختار، وارض باختياره من غير أن تحاول أن تختار بين صور متعددة. كما أن كون المخلوق بصورة مخيفة وغاضبة يتواءم مع الألم، وقد تكون الطيور البيضاء كناية عن كريات الدم البيضاء. وأخيراً، كانت صورة القطة واضحة تماماً في حين كان عدد الطيور قليلاً لا يفي بالغرض.

الجلسة الثانية

تكلّم مع القطة وسألها (لماذا أنت هنا؟) فأجابته بأنه يستحق أن يلقن درساً لأنه ترك عمله. ثم سألها (أليس ما عانيته لحد الآن كافياً؟) فأجابت (نعم). ثم قالت بأنها لن تذهب طواعية وإنما يجب أن تطرد، كما أنها متضايقة من وجود هذه الطيور. فسألها (كيف أتخلص منك، هل بأن تبتلعك كريات الدم

البيضاء؟). ثم أرسل إليها مجموعات من كريات الدم البيضاء، كمجموعات الجراد، بحيث أصبحت القطة مغطاة بها بشكل كامل. ثم إن المنطقة غسلت، وجاء رجال صغار يحملون بعض الماء الذى رشقوا به المنطقة لينظفوها من الالتهاب والفضلات.

كان المشهد غير واضح، وكان فى أثنائه إشارات عاطفية مريحة وفى بعض الأحيان ذهاب الشد فى عضلات المعدة. لاحظ هنا أنّ الأسئلة لم تكن مهيأة سلفاً بل إنها كانت وليدة المشهد. ولاحظ أيضاً كم هى إيجابية هذه الجلسة مقارنة مع الأولى. وبالفعل استطاع أن ينام فى تلك الليلة أفضل من المعتاد، كما استيقظ بحالة عقلية أفضل، على الرغم من وجود الألم.

الجلسة الثالثة

هاجمت الكريات البيضاء مرة أخرى القطة التى أصبحت خائفة وصغيرة. ثم جاء فريق من رجال

صغيرى الحجم وغسلوا ألياف عصبية وبدءوا عملية تصليح. وكانوا يغنون ويلعبون أثناء العمل حيث كانوا يتزحلقون على الألياف العصبية. وفى بعض الأحيان كانوا يدخلون مقطعاً جديداً وفى أخرى كانوا يربطون أطراف الألياف لعمل توصيله. كان هذا مشهداً إيجابياً للغاية مع كل الإشارات إلى أن الجسم بدأ بتصليح نفسه. وفى هذا المشهد تصبح معرفة تشريح الألياف العصبية مفيدة. وفى المشهد الرابع لم تظهر القطة بل ظهر رجل لم يكن غاضباً بل كان فى الحقيقة حذراً.

الجلسة الرابعة:

سأله عن ماذا يفعل، فأجابه بأنه يريد سحب الأعصاب بعيداً عن العظم الخارج. عندها طلب أن يتم التصليح، فجاء رجال وجلبوا معهم حبالا وبكرات لجذب العظم. ثم دلكوا المنطقة ببعض المراهم وسحبوا الأعصاب برفق. ثم سألهم (هل يمكن عمل أكثر من ذلك الآن؟) فقالوا له (لا، ليس الآن، ولكن

تستطيع أن تدفئ المنطقة). ثم جاء رجل بيده مصباح حرارى وبدأ يمرر اللهب على المنطقة، بعدها طلب منه أن يطفيه لأنه يريد أن ينهى الجلسة.

فى هذا المشهد كان التصليح هو الأساس، فالأمر المهم هنا هو أن تجمع جميع دفاعات الجسم لتعمل من أجل منفعتك. وكان اللهب أو الحرارة صورة ذهنية لعلاج حقيقى إذ إن زيادة حرارة المنطقة يزيد من الدورة الدموية فيها مما يساعد فى العلاج.

وآخر أمر يجب ملاحظته والاهتمام به هو ضرورة أن ترى نفسك، قبل إنهاء الجلسة، خالياً تماماً من الألم وكل الأعراض الأخرى أى خالياً من المرض، وإنك أصبحت قادراً على أن تفعل كل ما تحب أن تفعله. يجب أن ترى بعين عقلك حالتك التى تحب أن تكون عليها وليس أن تتحسن وأنت فى وضعك الحالى. إن العقل الباطن يعمل على ضوء مبادئ متعددة، وبرؤيته للنتيجة النهائية، أى زوال

الألم، يقوم بعمل برامج معينة لتحقيق ذلك. وهذه البرامج هى برامج هادفة وليست خادعة.

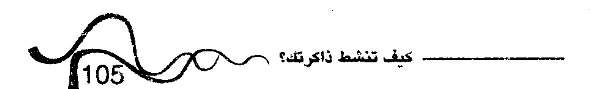
المرض ومحاربته:

يمكن أن تكون الخطوات اللازمة للتصوير الذهنى لأجل معالجة المرض (سواء كان مصحوباً بألم أو لا) كالآتى:

١ - أدخل فى حالة الاسترخاء كما شرحنا سابقاً.

٢ - تصور مرضك بأى شكل مناسب، وإذا كان ذلك عسيراً يمكن استعمال شاشة التلفزيون فى تصوره كما سنبين ذلك فيما سيأتى. المهم أن تحاول أن تتصور المرض بكل حواسك.

٣ - تصور الشفاء يحصل بأوضح ما يمكن. لا تخش أن يكون غريب الشكل. أدخل فى الصور الذهنية وسائل العلاج الجسمانية الطبيعية ككريات الدم البيضاء وكذلك العلاج الخارجى كأقراص الدواء أو أى علاج من الطبيب أو المعالج.



٤ ـ نظف وتخلص من كل الأوساخ والفضلات غير المطلوبة. تصور موقع المرض نظيفاً وخاليا من المرض.

٥ ـ تصور نفسك خالياً من المرض، وإنك تمارس حياة طبيعية نشيطة. أيضاً تصور نفسك سعيداً وسليماً.

٦ ـ هنىء نفسك (أى عقلك الباطن) واشكرها على مساعدتك على الشفاء.

٧ ـ استيقظ. يجب تكرار هذه العملية كثيراً، وكلما كان المرض أكثر خطورة كلما كان التكرار المطلوب أكثر. وأفضل وضع هنا هو الاستلقاء على السرير. ولعل أفضل وقت لممارسة هذه العملية التصويرية هو فى المساء قبل النوم لأنك ستأتى بأحلامك إلى العملية الشفائية كنتيجة.

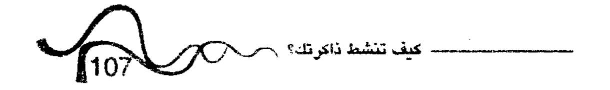
وإنه من المفيد جداً تعلم ماهية مرضك، أعنى موقعه وفى أى الأنسجة يؤثر وما شكل التأثير وما

هو الفـرق بين صـورتى الموقع المصـاب فى حـالتى الصحـة والمرض. وهنا يمكن سؤال الطبـيب عن ذلك والطلب منه أن يرسـم لك رسـمـا تخطيطيـاً بسـيطاً للذى يحصل.

وأكثر خطوة تصويرية هى الخطوة الثـالثة، ففى هذه الخطوة يجب تصور الشفـاء. وكلما كانت الصور الذهنيـة أكثـر غـرابة كلمـا كـانت النتـائج أفـضل. إن الرمزية أهم هنا من كونها واقعية أو لا، فالهدف هو إبقـاء فكرة الهـدف المؤمل هى العليـا، والهـدف هو الشفاء الكامل.

بعض الأفكار فى تشكيل الصور:

بما أن الألم يحصل بعد أن يصل الإيعاز العصبى بذلك إلى الدمـاغ، إذا فـإن أفـضل وسيلة لعمل ذلك هى قطع العصب الموصل، بذهنك طبعاً تصور مقصا يقطع ذلك العـصب وينهى المشكلة. تصـور المقص كبيراً وحاداً تماماً وواضحاً جداً. وكذا باقى أجزاء



الصورة. كما يمكن أن تتصور سمكات تلتهم المادة الكيميـاوية التى تنقل الإيعاز الكهربائى بين الأعصاب.

تصور التغير الذى يحصل للألم. كيف أن لونه يتغير من الأحمر أو البرتقالى مثلاً إلى الأخضر الباهت مثلاً فى نهاية جلسة التصور الذهنى. وكيف إن حرارة المنطقة تهبط. وتصور أيضاً شكل الألم ونوعه وكيف إنه يتغير ليصبح محسوساً فى منطقة أصغر فاصغر إلى أن يزول.

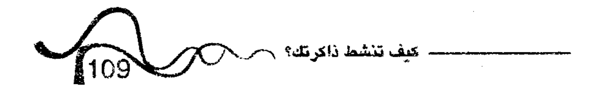
- رسم تصور مقصاً كبيراً يقطع العصب الذى ينقل إيعاز الألم.

- رسم تصور سمكاً صغيراً يأكل الفضلات الدهنية أو السامة لينقلها بعيداً عن منطقة المرض.

ومن الأمور المفيدة دائما هنا هو صورة كريات الدم البيضاء وهى تشارك فى محاربة المرض، لوحدها أو بالتعاون مع وحدات قتالية أخرى! يجب

أن تكون هذه الوحدات القتالية هائلة الكمية بحيث لا يستطيع المرض أن يتغلب عليها. وإذا كنت تتناول دواءً ما فاجعل جيشك فى عدة أقسام. فقد تكون الكريات البيضاء هى وحدات المشاة فى حين تمثل أقراص الدواء وحدات المدفعية. وبعد انتهاء المعركة لصالحك، كما هولا بد من حدوثه، تصور المنطقة نظيفة من الفضلات. وقد يكون ذلك برشها بالماء ثم تصريف الناتج القذر إلى وحدة تصريف كالكليتين (كما هو الواقع) أما رش الماء نفسه فقد تقوم به وحدة عسكرية أخرى أو وحدة إطفاء أو غير ذلك.

وهناك ملاحظتان مهمتان، الأولى هى وجوب أن تشكر نفسك على تعاونها، بالضبط كما تشكر أى شخص آخر يعينك فى أى أمر. وهذا العمل، أى الشكر، مهم جداً وضرورى فى كل عملية تصوير ذهنى تقوم بها. أما الملاحظة الثانية فهى إننا لا نقترح هنا أن تتجاهل الألم والمرض فإنهما علامات مؤشرة على خلل لابد من التعامل معه بوسيلة علاجية ناجحة



للتخلص منه. إلا أن الكثير من الألم والمرض غير ضروري وقد يكون إشارة عاطفية أو نفسية لسبب ما. فمثلاً فى حالة وجع السن أو المعدة أنت تعرف بأن عليك أن تزور طبيب الأسنان أو الباطنى، ولكن حتى ذلك الحين فإن تخفيف الألم بهذه الوسائل (أو غيرها التى مرت فى فصول الكتاب) يعد أمراً حسناً بل ومطلوباً من أى إنسان يعانى.

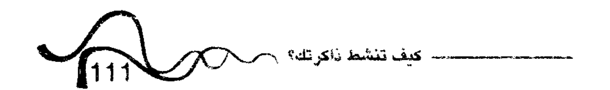
استعمال شاشة التلفزيون

بما أن التلفزيون أصبح جزءاً لا يتجزأ من حياة الكثير من الناس، فلا باس من استعماله لفائدتهم العلاجية. ويدخل ذلك بعد أن استرخيت حيث تتصور جهاز التلفزيون أمامك، ثم تقوم بفتحه وتصور ما يمكن أن تراه على شاشته. تصور المرض بأى صورة كانت وابدأ بتصور العلاج كما شرحنا أعلاه. وتستطيع أن تتصور ما يمكن أن تراه عادة فى أفلام التلفزيون كتصور طاولة العمليات وأنت مستلق عليها والأطباء يحيطون بك من كل جانب ويجرون لك العملية التى

ستساعدك على الشفاء. واستعمل تغيير المشاهد كما يحصل فى التلفزيون كأن تتغير الصور من اليمين إلى اليسار، وإن شئت غير القنوات ! والمهم هنا أن تسمع وترى وتحس بالمشاهد وبأوضح ما يمكن. الغاية هى صنع صور، أو مشاهد، مرتبطة مع بعضها ومتسلسلة بشكل يؤدى فى النهاية إلى الهدف المطلوب فى المشهد الأخير وهو الشفاء الكامل. وما تقوم به ليس تفكيرا تفاؤلياً كما قد تظن أو يظن بعض الناس، وإنما هو تصوراً موجهاً بالهدف الذى تسعى لتحقيقه. ولنجاح هذا التصور الموجه بالهدف يجب أن ترغب فى الشفاء، وأن تؤمن بأن الشفاء ممكناً، وأن تتوقع الشفاء. ويجب أن يتضمن التفكير الإيجابى هذه العناصر الثلاثة: الرغبة، والإيمان، والتوقع.

مهارات ذكية

تعود أيام الدراسة من جديد، ونعود للاهتمام بما يساعد أولادنا على الاستذكار والتفوق. ومن جديد



نبحث عما يشد أولادنا إلى الكتاب وما فيه. وغايتنا الأهم أن نغرس فيهم حب التعلم والتطلع إلى التفوق والتميز.

إنها مهارات علمية وعملية، نحتاج أن نعلمها لأبنائنا، تجعل منهم طلاباً ناجحين أولاً ومن ثم أناساً متفوقين فى الدراسة والمجتمع.

التهيئة أولاً:

هى دفعة من الإيحاءات الايجابية تعزز ثقة الطالب بنفسه وبقدراته، إذا علم أن:

النبوغ والتفوق = ١٪ إلهام + ٩٩٪ جهد واجتهاد

التهيئة تكون أيضاً فى البيت ونظامه، وفى مكان دراسة الطالب وجميع أدواته... وتتبنى الأسرة نظاماً جديداً يبرمج أولادها على مهارات تساهم فى تنظيم وقتهم وتحفزهم على الدراسة بطريقة إيجابية، وهذه هى:

١ ـ الثقة بالنفس: أنا أستطيع، أنا قادر، أنا لها...

٢ ـ الاهتمام والحماس: والحماس هو وقود التفاعل المستمر الذى يقودك إلى النجاح. والحماس لا يقتصر عمله فى المواد السهلة المحبوبة، بل يشتعل أيضاً ليزيد اهتمامنا بالمواد التى يجدها الطالب صعبة، أو التى لا يحبها.

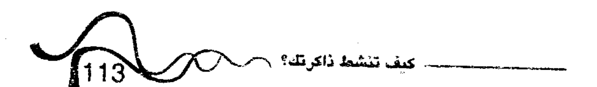
٣ ـ التخلص من التوترات النفسية: التى قد تنشأ من مشكلات أسرية، أو خوف من مادة ما. والحل عندك:

- حفز نفسك وفكر إيجابياً.
- أنجز أى شىء يجعلك تشعر بالفخر فتعزز ثقتك بنفسك وتحب المادة أكثر.

٤ ـ لا تستذكر دروسك وأنت متعب:

إرهاق نفسى + تعب جسدى + الجلوس للمذاكرة = تضييع وقت.

٥ ـ التلخيص: يساعد الطالب على استرجاع المعلومات بسرعة.



إن ترتيب الحشد الكبير من المعلومات وبأسلوب الطالب الخاص فى ملخص يجعل الطالب أقدر على استرجاع المعلومات بسرعة.

٦ - ربط المعلومات بالخيال: حاول أن ترسم المعلومات التى تقرؤها على شكل صورة ملونة فى خيالك مع الأبعاد بالصوت والصورة، مما يساعدك على استرجاع المعلومات من الذاكرة البعيدة إلى الذاكرة القريبة بشكل عجيب.

٧ - الترتيب والتنظيم:

- المعلومات التى تخزن بشكل عشوائى سيصعب استرجاعها بسهولة.

- إن ترتيب العناصر، كل حسب وظيفته يساعد المخ كثيراً.

٨ - النوم: ينصحنا العلماء بمحاولة حفظ بعض المعلومات الصعبة قبل النوم مباشرة بحوالى ربع ساعة أو نصف ساعة، فقد اكتشفوا أن المخ سوف

يركز هذه المعلومات بصورة عجيبة فى ذاكرته، أثناء النوم والراحة حينما تستيقظ.

٩ ـ تنظيم الوقت: من المفيد جداً أن ندرك ما أولويات الأعمال المتراكمة لدينا، وتقديم الأهم على المهم حتى لانحس بضغط ضيق الوقت.

سر النجاح هو أن نعرف الوقت الذى نحتاجه لكى ننجح.

١٠ ـ مكان التعلم:

مكان مناسب للحفظ + ذهن نظيف + المادة كاملة = الحفظ المتقن.

١١ ـ التكرار: من جملة العوامل التى تتدخل فى تنمية الذاكرة التكرار. فتكرار قطعة من الشعر أو النثر (٢٠) مرة يثبتها فى الذهن أكثر مما لو كررت (١٠) مرات.

١٢ ـ فهم الكلام: إذ إن الحفظ بدون فهم يؤدى إلى نسيان هذه المعلومة. ولابد لك أن تفهم منذ البداية كل كلمة من القطعة ومن ثم تحفظها.

١٣ ـ اختيار الوقت المناسب للحفظ:

ـ الصباح قبل طلوع الشمس وقبل الغروب.

ـ بعد قيامك بأى عمل يولّد إحساسك بالراحة.

ـ بعد نوم عميق لم يسبقه سهر، وبعد وجبات خفيفة لاتسبب تخمة.

١٤ ـ السلامة الجسمية والمحافظة على الصحة:

ـ اعتن بنظافتك ونظافة المكان الذى تجلس فيه.

ـ اعتن بالتغذية الجيدة وحافظ على الإفطار المبكر واختيار الوجبات الغذائية المتكاملة. واعلم أن الابتعاد عن الإفطار يؤدى إلى فقدان ٧٠٪ من المعلومات فى الحصص الأولى.

١٥ ـ المذاكرة المنتظمة:

ترتيب الوقت + اختيار المكان المناسب + الصفاء الذهنى = المذاكرة المنتظمة.

١٦ ـ وزع الحفظ على فترات زمنية: إذ إن التوزيع يقلل من السأم والملل.

١٧ ـ تعلم فن صناعة جداول المراجعة:

ـ المراجعة فى أول العام الدراسى ذات أهمية كبرى.

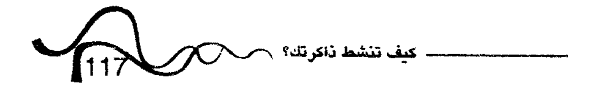
ـ مراجعة مادتين أو ثلاث على الأكثر كل أسبوع لتستكمل مراجعة الدروس التى تم شرحها مرة كل شهر.

ـ تحديد يوم الإجازة الأسبوعى وتخصيصه للمراجعة مع يوم آخر تكون فيه مواد الحفظ قليلة.

ـ المراجعة قبل الامتحانات، وهذه ذات أهمية كبرى.

١٨ ـ اعتمد على أكثر من حاسة عند الحفظ:

فقد دلت الدراسات أن الإنسان يتذكر فى نهاية الشهر ١٣٪ من المعلومات التى يتلقاها عن طريق السمع. و٧٥٪ من المعلومات التى يتلقاها عن طريق السمع والبصر. ٩٥٪ من المعلومات التى يتلقاها عن طريق المشاركة فى الحوار والممارسة والكتابة.



لذا حاول أن تشرك أكثر من حاسة عن الحفظ من خلال القيام بالآتى:

- ارسم صوراً تخطيطية للموضوع وبذلك توسع مدى حاسة البصر.

- لون بعض الرسوم بألوان مختلفة فتستغل خاصية الألوان فى بصرك.

- ضع خطوطاً تحت الكلمات المهمة دون أن تفرط فى ذلك.

- استخدم الورق والقلم فى تسجيل ما حفظته.. فتكون بذلك قد أشركت يدك.

- استخدم الصوت مع الكتابة عند حفظك.

١٩ - تعلم مهارة التركيز:

- حدد لنفسك أهدافاً واضحة قابلة للتحقيق.

- لا تنتظر حتى تشعر بالرغبة والميل إلى الاستذكار فإن التأجيل لص الزمان أو الوقت.

- امشِ لمدة قصيرة.

- حفّز نفسك لفهم أى فكرة خلال وقت معين تضعه، ثم كافئها إذا نجحت.

٢٠ - ثق بالله عز وجل: والثقة بالله هى مفتاح النجاح وتزداد ثقتك بالله:

١ - بالتمسك بكتاب الله وسنة رسوله.

٢ - أداء العبادات.

٣ - تذكر الله دائماً فى سرك وجهرك.

٤ - مراعاة حدود الله عند تعاملك مع نفسك وغيرك من الناس.

قــوة الأيحــاء

الإيحاء يعتمد على مبدأ أن ما نتمسك به بعقلنا الواعى الظاهر يميل أن يصبح حقيقى بالنسبة لنا. ويميل إلى أن يعاد استدعائه فى حياتنا من خلال العقل الباطن. انه واسطة المراسلة بين مستوى العقل الواعى الظاهر والعقل الباطن. ومن خلال الأفكار المسيطرة

التى نسمح ببقائها فى العقل الواعى، فانه بمبدأ الإيحاء الذاتى تصل إلى العقل اللاواعى وتؤثر عليه. إن جميع المؤثرات الحسية التى يتم إدراكها بواسطة الحواس يوقفها العقل الواعى الظاهر، وربما يسمح لها بالمرور إلى العقل الباطن الواعى، وربما يرفضها العقل الواعى الظاهر بإرادته. وعليه فأن الملكة الواعية الظاهرة تخدم كحارس خارجى للعقل الباطن.

لقد خلق الله الإنسان بصورة جعلت له السيطرة الكاملة على كل مادة تصل إلى عقله الباطن بواسطة حواسه الخمسة، ولكن الإنسان غالبا ما لا يستعمل هذه السيطرة.

الإيحاء الذاتى

الإيحاء الذاتى هو الواسطة التى بواسطتها يمكن للإنسان إراديا أن يغذى عقله الباطن أفكارا من طبيعة خلاقة، أو انه بإهماله يمكن أن يسمح للعقل الباطن أن يتغذى على الأفكار ذات الطبيعة الهدامة.

أن عقلك الباطن يعرف ويعمل فقط على الأفكار التى امتزجت بالعاطفة والشعور.

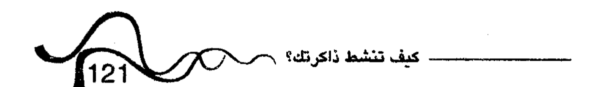
الأفكار الغير مصحوبة بالعاطفة لا تؤثر على العقل الباطن، انك لن تحصل على نتائج ملموسة حتى تتعلم كيف تصل إلى عقلك الباطن.

فالإيحاء باستمرار وسرعة يصبح تكليفا مستمرا للعقل الباطن الذى يعرف كيف وأين يستعمل وسائله لتحقيق التكليف (الهدف)، ويزداد الإيحاء تأثيرا فى حالة الاسترخاء، لأنها تريح وتهدئ الجسم والنفس بوجه عام وتساعد على التركيز.

حدد هدفك الصحيح

لتحقيق رغباتك وطموحاتك وبسرعة عليك ان تمارس تصور هذه الأهداف، كن ايجابيا ومتفائلا بتحقيق هذه الأهداف.

- إن كل ما ترغب فيه وتطمح بتحقيقه باستطاعتك الحصول عليه وذلك بأمرك وإيحائك إلى عقلك الباطن.



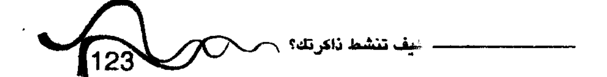
ـ العقل الباطن بإمكانه جلب وتحقيق هذه الأهداف المادية أو المعنوية، لكن أول خطوة يجب إتباعها هى تحديد الهدف، فإذا كان هدفك الصحة الجيدة والشباب الدائم وقهر الشيخوخة والعيش متمتعا بالجسم السليم والعقل السليم، فما عليك إلا أن تتسلح بالمعرفة الصحيحة للجسم ـ وظائف أعضائه والعقل وقوته ومستوياته من عقل واعى وعقل باطن ـ والغذاء وخصائصه وتناوله بصورة متوازنة، وتجنب الإرهاق والتوتر.

ـ تذكر أن عمرك ليس فترة من الحياة والزمن ـ بل طريقة تفكيرك، وان تفكيرك يؤثر على جسمك ايجابيا شباب دائم وصحة وحيوية أو سلبية مرضا وهرم. فالشباب، الشباب الخالد حالة عقلية ذهنية. الشباب جذوره فى اللانهاية. ولا يشيخ ويعجز الإنسان إلا بمنع روحه من الانطلاق وسيطرة الخوف والحسد والغضب والتعصب والشك والعواطف

الهدامة بدل الاتجاه الايجابى من أمل وتفاؤل وحب وتسامح وفهم وشجاعة وحماس.

- فكر كل يوم من حياتك انك تنمو شابا صحيحا ومعافى. انه تحسين كبير انك ستكون شابا بصحة جيدة وعافية حتى عندما يصبح عمرك أكثر من مئة، فالبقاء شابا فن، وسر هذا الفن فى الغذاء المتوازن، العيش الصحيح بعدم مخالفة قوانين الطبيعة، والاتجاه الصحيح للعقل والتفكير.

- الإرادة تنسب وتخص العقل الواعى، وبالإرادة تستطيع أن تضبط بدرجة كبيرة ما يسجله العقل الباطن، **وكم مدى التأثير المسجل عليه**، هذا أمر مهم وذلك **لأنك بإرادتك تستطيع السيطرة على ما يدخل إلى عقلك الباطن، وتستطيع السيطرة على ما** يخرجه العقل الباطن **من داخله. وعندما تجمع** طاقة وسعة العقل الواعى **والعقل الباطن فانك تحصل** على انجازات غير محدودة.



ما فــوق الوعــى:

ـ أن ما فوق الوعى من العقل الباطن مركز الشعلة المقدسة فى الإنسان، وهذا المستوى من العقل على اتصال مباشر مع العقل الكونى والذكاء اللانهائى.

الإلهام المفاجئ، البصيرة، الكشف، الحدس، الإدراك، عن بعد كل هذه القوى من هذا المستوى من العقل ما فوق الوعى.

ـ إن نشاط مستوى ما فوق الوعى من العقل الباطن يوقظ وينشط أعلى نوع من الطاقة فى العقل والجسم الإنسانى، عندما ينشط هذا المركز من الذكاء القدسى غالبا ما تظهر معجزات عند معرفتك الواعية بوجوده فى الوجود الداخلى للإنسان، ويظهر إن هذا المركز يطلق مستويات عميقة من العقل والروح، باستطاعتها ان تعكس قوانين الجسم عند الضرورة ويشفى الغير قابل للشفاء ويتم الحصول على الإنسان الصحيح الكامل الذى خلق فى أحسن تقويم.

■ ■ ■

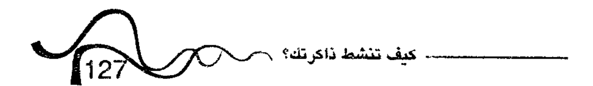
كيف توقظ
قدرات عقلك الباطن؟

العقل الباطن مصطلح يؤكد على أن الإنسان لديه قوة كامنة فيه منذ ولادته وحتى آخر يوم فى حياته تتحكم بشكل كبير فى تصرفاته.

وبإمكان الإنســان أن يبــرمج هذا العــقل بشكل إيجابى، أو سلبى، بقصد منه، أو بغير قصد منه ولا شعور.

فالعقل الباطن حسب قانونه أنه سهل الانقياد يعمل وفق برمجة صاحبه، ووفق الانطباعات التى يتلقاها من العقل الواعى.

فإذا فكّر صاحبه تفكيراً إيجابياً، أو جعل عقله الباطن يقرّ بها ويتقبلها، فإنه سوف يحصد محصولاً عظيماً.



أما إذا فكّر صاحبه تفكيراً سلبياً فإنه بهذا التفكير السلبى يبرمج عقله ليعمل ضد نسفه.

تمرين

الكأس والورقة البيضاء

١ - إذا رأيت كأساً مملوء بماء حتى منتصفه، فماذا تصفه؟

٢ - إذا رأيت ورقة بيضاء بها دائرة سوداء صغيرة فماذا تصف الورقة؟

تمرين

اصنع من الليمون شراباً حلواً

- خذ كوب ليمون وأضف إليه حفنة من سكّر، فماذا ستكون النتيجة؟

أنا متأكد أنك تعرف الإجابة.

تذكر:

- تبسّم فالابتسامة تدفع المزيد من الدم إلى شعيرات مخك فتنشطه وتُريح الجسد وتحقق لك

النجاح، والحكمة الإنجليزية تقول: smiling is your way to success تعنى: الابتسامة طريقك إلى النجاح.

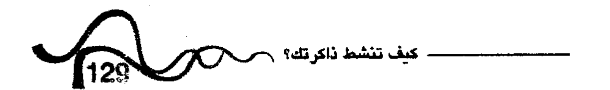
- فكّر بالتميز وبالأشياء السعيدة وتذكر كلمات الفيلسوف ماركوس أوريليوس الذى حكم الإمبراطورية الرومانية وهى كلمات تستطيع أن تحدد مصيرك: " حياتنا هى ما تصنعه أفكارنا ".

لذا دمّر الأفكار السلبية قبل أن تتحول إلى وحوش ذهنية كاسرة، واملأ عقلك بكلمات وأفكار تعطيك الدافع على النجاح مثل: أنا أستطيع أن...، أنا سوف...، أنا سأقوم به...

- لا تسمح لنفسك بالغضب من الأشياء الصغرى التى يجب أن ننساها ولا نفكر بها.

- استفد بأقصى درجة من وقت صفاءك التى تكون فيها على أعلى درجة من الطاقة والحماس، أى تكون فيها فى أفضل حالاتك.

- ابتعد عن الحزن وادفنه وانس الجانب المزعج، لأنه مهلك للنفس والجسد ومتسوق للفكر.



ـ عش اللحظة التى تحياها فى سعادة، ولا داعى لتوقع المتاعب والصعاب التى تسبب لك ضيق النفس والتوتر.

هل أنت عبقرى ومبدع.. أم موهوب؟

هناك فرق كبير بين العبقرى والمبدع.. والموهوب.

هل تجد فى نفسك بعض هذه الصفات؟

صفات المبدعين والعباقرة

ـ يحبون اللعب والتسلية.

ـ كثيرو النسيان للأسماء والأماكن.

ـ يسألون كثيراً.

ـ لا يعملون بوضوح كامل وإنما يجربون !

ـ متحمسون لما يحبون فقط.

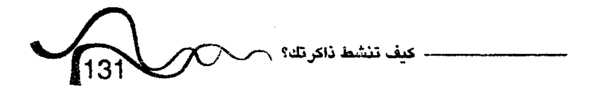
ـ لديهم الكثير من أحلام اليقظة (السرحان).

ـ يحبون السفر والتجوال كثيراً.

ـ لديهم إحساس بجمال الأشياء.

ـ غير منظمين فى أوراقهم ومكاتبهم.

- يحلون المشكلات بدون التأكد من كيفية الحل.
- لا يتبعون المنهج المنطقى فى حل المشكلات (يجربون).
- لا يهتمون كيف ينظر الآخرين إليهم.
- يعملون ما يؤمنون به.
- صبورون عند العمل فيما يرغبون، ملومون فى غير ذلك.
- يفكرون بشكل أفضل فى فترات الهدوء والفراغ.
- يعتمدون كثيراً على أحاسيسهم ومشاعرهم بطيئون فى تحليل المعلومات وسريعون فى الوصول للحل.
- لا يحبون هوايات جمع الأشياء التى تحتاج إلى ترتيب.
- تهمهم قناعتهم أكثر من اهتماماتهم بالتأثير على الآخرين.



- لديهم أفكار غريبة بالنسبة للآخرين.
- يستمتعون بالأشياء الجديدة.
- يسهل عليهم تغير طريقة تفكيرهم.
- من المهم عليهم أن يتناسب عملهم مع رغباتهم وليس العكس.
- يحبون الكلام الغامض والاستعارات والتشبيهات.
- صبورون على العمل الشاق.
- لا يضبطون مشاعرهم دائماً.
- لا يعتمد عليهم فى أداء التكاليف ويؤدون التكاليف فى الوقت والكيفية التى تناسبهم.
- يفضلون التفكير وحدهم.
- يفكرون فى الأمور الفلسفية ولغز الحياة.

ملاحظة:

ليس بالضرورة وجود كل هذه الصفات وإنما كلما زادت دل ذلك على احتمال أن يكون الشخص أكثر

إبداعـا. إذا لم تكن هذه الصـفـات لديك فليس المطلوب تكلفها وإنما هى موجودة بشكل طبيعى لدى المبدعين والعباقرة.

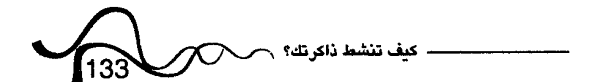
معظم العباقـرة والمبدعين فاشلين دراسيـاً أو لم يكملوا دراستهم واتجهوا إلى البحث والاكتشاف.. وأكبر دليل على ذلك مصمم الميكروسوفت والذى يستخدمه ملايين البشر الآن... كان فى دراسته فاشل.ثم تركها وأخذ يفكر ويصمم ويجرب.. حتى توصل إلى هذا الإنجاز (الميكروسوفت) بالتعاون مع أصدقائه.

سمات وخصائص الموهوب:

أولا: ما قبل الدراسة:

هناك بعض السـمـات والخـصـائص ممكن أن نلاحظها فى الموهوب وهى:

- الاستعداد للحبو والمشى المبكر.
- النطق بجمل مفيدة من كلمتين أو أكثر فى سن مبكرة قبل القرناء.



- حب الفضول والاستكشاف.

- تفضيل نوع من المهارات أو القدرات.

- محاولة القراءة والكتابة فى سن مبكرة قبل القرناء.

- الميل إلى ألعاب التركيب وألعاب الاستكشاف.

- تميزه بالقدرة على التركيز والمثابرة على العمل.

ثانيا: أثناء الدراسة:

الموهوب فى هذه المرحلة هو الذى تتوافر فيه بعض السمات وخصائص بدرجة عالية وغير عادية وهى:

- سريع الفهم.

- محب للمعرفة ومتميز فى أسئلته.

- حصيلته اللغوية كبيرة.

- يعبر عن أفكاره بوضوح.

- متفوق دراسيا.

- ينجز أعماله بمفرده وبجدية.

- يناقش وينقد بموضوعية..

- يتميز بالمثابرة وعدم الملل.

- لديه أفكار وحلول لما يطرح عليه من أمور.

- قوى الملاحظة وإدراك التفاصيل.

- متميز فى بعض المواد.

- مبدع فى الرسم والأشغال.

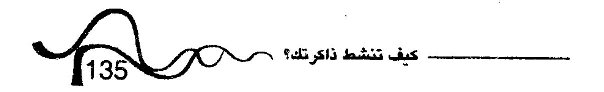
- لديه نزعة قيادية.

- ذاكرته قوية.

عقلك الباطن..ومهارة التركيز

أحد عشر عائقا أمام إستخدام مهارة التركيز

(أ) التشتيت: من الواضح أنه من الصعب عليك التركيز عندما يقتحم الضجيج والناس وجرس الهاتف جو التركيز لديك.



(ب) قلة التدريب والممارسة: إن التركيز مهارة لذلك لا يمكنك إتقانها إذا لم تتعلمها وتمارسها بشكل يومى

(ج) عادة عدم تركيز الاهتمام وانشغال العقل بشكل دائم: لدى بعض الناس مشاغل كثيرة فى حياتهم لدرجة أنهم تعودوا على تشتيت طاقاتهم.فهم يحاولون أن يقوموا بأشياء كثيرة أو يفكروا بها فى وقت واحد معا

(د) قبول الإحباط البسيط: هناك نوعان من الناس فى هذا العالم:نوع تعلم التعامل مع القلق والإحباط فى الحياة ونوع يتمنى لو أنه يستطيع ذلك

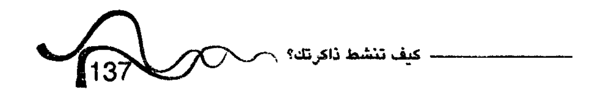
(هـ) ضعف الإهتمام أو عدم وجود حافز: يقال ببساطة إنه لا تركيز بدون وجود الاهتمام وهذا يعنى أنه إذا كنت تقوم بمهمة ليس لها جاذبية بالنسبة لك فإن عليك أن تبرز عامل

الاهتمام عشوائيا لتوليد حافز لديك وإلا فإن عقلك سيقاوم أى محاولة للتركيز

(و) المماطلة: تعرف المماطلة بأنها التأجيل التلقائى لمهمة غير محببة، بدون وجود سبب معقول. ويقوم بعض الناس بتأجيل الأمور التى لا تروق لهم، دون الأخذ بيد الإعتبار النتائج المترتبة على هذا التأجيل. وتعتبر المماطلة شكلا من أشكال قبول الإحباط البسيط

(ح) عدم وضوح الخطة أو الهدف: تعزى عدم قدرتك على التركيز أحيانا إلى عدم إعطائك عقلك مشروعا معينا وتصورا محددا وخطة عمل محددة

(ط) تزاحم الأولويات فى العقل: إن عدم قدرة بعض الناس على التركيز قد لا تكون ناجمة عن فشلهم فى اختيار مشروع معين، وإنما



بسبب اختيارهم لمشاريع كثيرة. فإذا كانت هناك التزامات كثيرة وواجبات محددة وتواريخ معينه تتزاحم لجلب اهتمامك، فإن عقلك سيرفضها جميعا بسبب عدم قدرتك على تحديد الأولويات

(ك) التعب والإجهاد والمرض: التركيز طاقة عقلية موجهه. فإذا كنت متعبا أو مجهدا أو مريضا فإنه لن يكون لديك الطاقة الضرورية لاستخدام قدراتك العقلية. وربما تؤثر أدوية معينه على قدراتك على التركيز

(ل) انفعالات بلا حلول: عندما لا تركز فى بعض الأحيان فإن هذا ليس بسبب عدم قدرتك على التركيز، بل بسبب وجود مشكلة كبيرة تستدعى كامل اهتمامك دون أن تترك مجالا لأية مسؤوليات أخرى

(م) الموقف السلبى: يعتبر الموقف السلبى أقوى المعوقات جميعا ؛لأن الإنسان يتصرف حسب

اعتقاده، فإذا كنت تعتقد فى عقلك أنك تستطيع التركيز، فإنك لن تستطيع التركيز.

كيف تكسب مهارة التركيز

الخطوة الأولى:

اعزل نفسك وتخلص من مسببات التشتت. انتظر حتى نهاية اليوم بحيث تكون انتهيت من التزاماتك.أحل بنفسك فى غرفة هادئة.وأوقف عمل أجهزة التلفاز والمذياع. اجلس فى كرسى بحيث يكون اتجاه مسند الظهر فى وضع رأسى

الخطوة الثانية:

اختر لنفسك مهمة سهلة. إن المهمة التى أثبتت نجاحها لدى مئات من الناس هى أن تقرأ أو تكتب أو تقول بصوت مرتفع لمدة خمس دقائق جملة قصيرة وهى (إننى جيد فى التركيزمع التركيز على كلمة (جيد). كما أن تكرار الجملة السابقة مرات ومرات، له قيمة مزدوجة لأنه يفيد فى تأكيد المعنى. ويتخذ

العقل الباطن هذا التأكيد كحقيقة إيجابية تحسن الصورة عن الذات. ويعتبر مجرد إعادة الجمل السابقة تدريبات على مهارة التركيز

الخطوة الثالثة:

اضبط ساعة المنبه بحيث ينطلق جرسها فى خلال خمس دقائق. أو كل لعقلك المهمة المطلوبة منه وهى (إننى سأقرأ أو أكتب أو أقول) جملة إننى جيد فى التركيز. اختر واحدا من الأساليب الثلاثة (أى أقرأ أو أكتب أو أتلفظ) وركز عليها دون غيرها خلال الخمس دقائق إلى أن ينطلق جرس المنبه

الخطوة الرابعة:

إذا شغلت بأمر آخر أثناء التركيز، تدرب على وقف التفكير ثم عد إلى مهنتك الأصلية بتركيز أعظم تعتبر هذه الخطوة مهمة بشكل خاص وببساطة عندما يقتحم عليك تركيز أمر غير الذى تركز عليه، أوقف التفكير فيه وقل بقوة لا، ثم

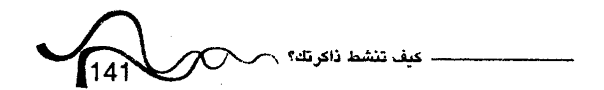
عد إلى مشروعك الأصلى الذى تركز عليه واحرص على التركيز عليه.كن صبورا ومثابرا.لا ترتبك ولا تستسلم للمشتتات.لا تفرض أمورا بل قل للخاطر الغريب لا، ثم ركز على مهمتك الأصلية

الخطوة الخامسة:

طبق تمرين التركيز على مشاريعك اليومية.فبدلا من التكرار جملة (إننى جيد فى التركيز) تدرب على التركيز على تقرير ستعرضه فى اجتماع للموظفين، أو التركيز على قائمة بأمور ستقوم بها فى اليوم التالى.

أمور يمكنك القيام بها لتحسين قدرتك على التركيز:

- اجعل طاولة عملك مرتبة نظيفة.
- قلل من زيارات فريق عملك لمكتبك بطريقة دبلوماسية.
- غير وضع طاولة العمل بحيث تصبح فى مواجهة جدار جانبى وجعل باب مكتبه نصف مغلق.



- حدد ساعات يكون خلالها باب مكتبه مفتوحا لمن أراد مقابلته هذه الساعات هى (٩ - ١١صباحا) (٢- ٤ بعد الظهر ٨٠).

- عندما يكون هذا المسؤول أو (الموظف) مشغولا، فإنه لم يعد يفترض أو يأمل أن يكون الشخص الزائر حساسا لمسألة أن هذا ليس الوقت المناسب للزيارة.

- اجعل جهاز الهاتف وسيلة لك وليس متحكما فيك.

- لابد لك أن تدرك أن اتصال شخص بك هاتفيا لا يعنى بالضرورة أن تضع كل شىء بين يديك جانبا لترد على الهاتف.لابد لك من الرد على الهاتف ويبقى عليك أن تحدد الهدف من المكالمة، وتقرر فيما إذا كنت ستعطى هذه المكالمة أولوية على المشروع الذى أنت بصدده.

- احتفظ بقائمة شاملة لكل التزاماتك.

ـ استخدم خطة من ثلاث خطوات للتركيز على إنجاز أعمالك عندما تتعدد الأولويات:

(أ) اختر من القائمة الشاملة لديك أهم سبع مهام يجب إنجازها فى ذلك اليوم

(ب) ضع على الورق قائمة من سبع مهام بدءا من أعلى إلى أسفل حسب درجة أولوياتها

(ج) ابدأ القيام بالمهمة ذات الأولوية القصوى وداوم عليها إلى أن تنتهى منها.

كيف تسهم مهارة التركيز فى تطوير المهارات؟

(أ) انظر إلى المتكلم ومل إليه قليلا.

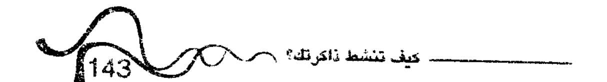
(ب) تجاهل عوامل التشتيت.

(ج) لا تتعجل الحكم على الأمور.

(د) عود نفسك على تلخيص ما قاله المتكلم أمام المتكلم نفسه.

(هـ) حاول أن تضع نفسك موضع المتكلم.

(و) لا تقاطع المتكلم.



تحسين مهارات الذاكرة باستخدام التركيز

- الالتزام الواعى للعقل
- التركيز على اسم الشخص
- الإنتباه
- التكرار
- أساليب خاصة منها

(أ) الارتباط الذهنى

(ب) الانماط الثابته

(ج) التصور

(د) الإيقاع الصوتى

(هـ) الإختصارات

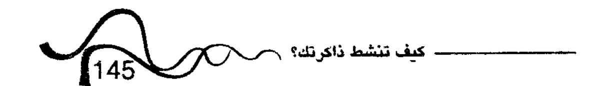
كيف تعلم غيرك مهارة التركيز

(أ) الوعى بأهمية التركيز

(ب) احترام مهارة التركيز

(ج) تحمل المسؤولية لإنهاء العمل بالتركيز

أول مهملة للذاكرة هى أن تحصل على انطباع عميق حى للشىء الذى تريد أن تتذكره. ولكى تصل إلى هذا يجب أن تركز... إن ذاكرة تيودور روزفلت المشهورة كان ينطبع عليها كل شخص يقابله، وهو يدين لميزة التركيز هذه بالشىء الكثير، لأن انطباعاته تنكس على صلب لا على ماء، فقد درب نفسه مستعيناً بالإصرار والممارسة على التركيز حتى فى أسوأ الظروف المعاكسة. وفى سنة ١٩١٢ كان فى شيكاغو لمناسبة عقد أحد المؤتمرات، وكانت هيئة مكتبه بمبنى المؤتمر وجموع الناس تزحم الطريق المار أمام المبنى وتصيح ملوحة بالأعلام، وتنادى: (نريد تيدى! نريد تيدى!!) فكانت هناك هتافات الجموع وأصوات فرق الموسيقى وغدو السياسيين ورواحهم، وضجة رجال المؤتمر تكفى لإزعاج الشخص العادى وتشتيت انتباهه. ولكن روزفلت كان يجلس فى غرفته



على كرسى هزاز غافلاً عن ذلك كله يقرأ هيرودوت المؤرخ الإغريقى. أما فى جولته السياحية فى قفار البرازيل، فقد عثر حالما وصل فى المساء إلى الساحة التى ضربت فيها الخيام، على بقعة جافة تحت دوحة ضخمة، فأخرج مقعداً من مقاعد الخيام وكتاباً للمؤرخ جيبون بعنوان (تدهور الإمبراطورية الرومانية وسقوطها) وانهمك فى قراءته انهماكاً أنساه تساقط المطر وضوضاء المخيم ونشاطه، وأصوات الغابة الاستوائية. فلا غرابة أن يتذكر هذا الرجل كل ما يقرأ.

إن خمس دقائق من التركيز العقلى الحى النشيط تأتى بنتائج أعظم من التفكير الذاهل الموزع لمدة أيام عديدة، ولقد كتب هنرى وارد بيتشر فى هذا المعنى يقول: (إن ساعة واحدة من التفكير الحاد، خير من سنة كاملة من التفكير الحالم). وقال يوجين جريس: (إذا كان هناك شىء واحد تعملته أكثر أهمية من سواه، ومارسته كل يوم وفى أى ظرف من الظروف،

بل فى كل ظرف من الظروف فهو تركيز الفكر فى أى عمل تناولته).

وهذا سر من أسرار القوة، وبخاصة قوة الذاكرة.

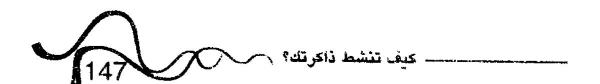
التركيز والنسيان

التركيز هو اقصاء المؤثرات الغريبة عن الموضوع سواء إقصاء حقيقيا أو بالتجاهل

حقيقى: بمعنى إيقاف التشويش من المؤثرات الأخرى، سواء مؤثرات عقلية (خواطر، أفكار شعور بالنوم، أى استهلاك للعقل فى اتجاهين متضاربين أو أكثر إلخ) أو مؤثرات حسية (صوت، ضوء "زغللة "، حركة...إلخ)

إقصاء بالتجاهل:

وهى موهبة أعطاها الله تعالى لبعض الناس، فيمكنهم إلغاء المؤثرات غير المرغوبة تلقائيا وأتوماتيكيا، وقصر نشاط المخ الظاهر المحسوس



الواعى على شئ واحد، رغم تعدد المثيرات حولهم وداخل مخهم، فتجدهم لا يلتفتون لها وحتى لا يسمعونها، ويكملون فى نفس الهدف (القراءة مثلا أو الكتابة) وقد يظنهم البعض سارحين، ويسميهم البعض حديدى الدماغ.

فأى شخص ليس لديه القدرة على تجاهل مؤثر ما، لابد له أن يقصيه، بمعنى لو لا تستطيع التركيز أثناء الضوضاء فلابد أن توقف الضوضاء حولك، أو أن تسد أذنيك بشىء.

موضوع قلة التركيز من المواضيع المتشابكة بين عدة تخصصات طبية، وحتى تخصصات غير طبية، بمعنى أنه قد يحدث لو هناك أى مرض عضوى، كما قد يحدث لو هناك مشكلة نفسية، وبالمثل لو هناك عوامل خارجية فى البيئة، حتى لو كان الشخص سليما معافى، فيجب أن تخضع نفسك لجلسة مصارحة، للتأكد من أنه لا شئ يشوش تفكيرك

ويضايقك فى خلفيات حياتك ونفسيتك، مما قد يكون هو سبب قلة تركيزك مثل:

- شئ من الأمل البعيد المنال.
- الألم الزائد.
- أو الإحباط أو ما شابه.

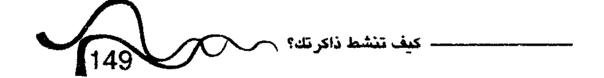
وتراجع نفسك للتأكد من أنه لا جديد فى البيئة المحيطة بك، وأن عوامل التركيز الخارجية متوفرة مثل:

وقت المطالعة (أفضله الفجر مع ارتفاع الأوزون فى الهواء وهو من إعجاز السنة النبوية).

وطريقة المطالعة - الجلسة والمدة وما شابه - (أى عامل مادى يؤثر على التركيز مثل الزحام والضوضاء ونوعية الإضاءة وجو الغرفة).

نوعية الطعام والشراب وأى أدوية أو مكيفات أو ما شابه.

كثرة الضغوط الخارجية والإرتباطات.



فلو تبين لا قدر الله أن هناك تغير فيجب أن تحلل سببه وتبدأ بعون الله فى برنامج العلاج.

ثم لو تبين أن كل العوامل ثابتة على حالها.

يتبقى زيارة لطبيبك، حيث تقوم مبدئيا بما يلى:

- تحليل صورة دم، لتلافى احتمال أى نقص فى الهيموجلوبين المؤدى لنقص الأكسجين وقلة التركيز.

- وقياس الضغط، لتلافى احتمالات عدم انتظام الدورة الدموية فى الرأس بسبب ارتفاع أو انخفاض نتيجة زيادة دهون أو أملاح مثلا.

- وكشف النظر بالطبع لتلافى وجود زيادة فى الاستيجماتيزم لم تتنبه لها، وهى تسبب تلك المشكلة حتى لو لم تشعر بتشويش الرؤية.

- وهى أهم أمور يجب التعاطى معها نظرا لوجود الصداع مع قلة التركيز.

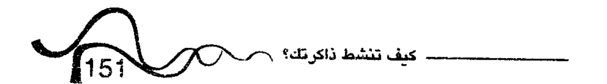
أما العوامل التى لا يد لنا فيها. فكيفى فيها الرقية من الحسد والسحر، ومراعاة التعلم الشرعى لتجنب المزالق والمهالك التى لا نعرفها بسبب ضعف الدراية بتفسير القرءان ومعالم السنة، ثم التبتل لله تعالى طالبين العلم والفهم والنفع بما يفتح علينا به.. وألا يكون فتنة لنا فيطغينا أو ينسينا أو يلهينا عما هو أهم أو غير ذلك وألا يكون حجة علينا...

وما نتعامل معه بعدها هو الإنسان والبيئة.

يعنى الظروف النفسية المستقرة، حيث لا قلق ولا توتر، ولا حـزن زائد، وحب الشئ المدروس أو إقناع النفس بالتصبر لإنهائه. وكلما زاد الحافز كلما كان أفضل.

والحالة العقلية المستقرة، حيث لا تشتت بين عدة أمور أو خيارات.

ولا نقص فى الفيتامينات والمعادن، فكلها تلزم الذاكرة والتفكير.



ولا مشاكل فى قوة البصر والسمع، بالكشف الدورى عند المختص، وعدم الإكتفاء بتقييم النفس.

ولا مشكلات عضوية كبيرة فى الجسم، مثل الأمراض المزمنة غير المستقرة والحميات، ومثل الألم المشتت للتنبيه.

وأكثر تلك الأمراض المؤثرة شيوعا هو الأنيميا، فالكثيرون لا يتنبهون لها، ويجب الكشف على مستوى الهيموجلوبين فى الدم للتحقق منها.

والوضع العارض لجلسة الدراسة، مثل حالة البطن والقولون والمثانة وشتى الأحشاء.

فلا ينبغى ملئ البطن ولا الجوع الشديد ولا ينبغى حقن البول.

والهدوء الخارجى بعيدا عن الضوضاء بقدر المستطاع.

والإضاءة البيضاء التى تأتى بشكل غير مباشر، لا يسطع فى المواجهة للعين ولا للشئ المنظور له.

ودرجة حرارة الغرفة.

تلك العوامل تؤثر لأن المخ له كفاءة حيوية معينة، تكون أفضل ما يمكن عند عدم تداخل الإشارات العصبية، وعدم عمل عدة مراكز مع بعضها، وعدم انخفاض حرارة الدم المتحرك وغيرها، من هنا أيضا تبين أن الوقوف والجلوس أو الإتكاء أفضل بلا شك من المشى، وليس معناه أن المشى لا يكون معه تركيز - خاصة ما دمت تعودت - لكنها معلومة لتفيد منها، ولكى تجربها متى استطعت.

ووجود كمية النوم الكافية قبل الدراسة هام جدا، لأن المنبهات مثل القهوة والشاى تفيد، ولكنها لا تعوض أبدا عن المواد الكيميائية التى يفقدها المخ وتتجدد أثناء النوم.

و التغذية المفيدة للتركيز هى التغذية المتوازنة، فلا يوجد طعام يجب المواظبة عليه وحده، ولكن كقواعد عامة:

يمكن الإكثار من الكوسة لفائدتها للذاكرة، والإهتمام بالفواكه والخضروات الطازجة والبلح

خاصة، وشرب الحليب والإكثار من زيت الزيتون والزبيب، والبعد عن الطعام المحفوظ وعن الدهون والتوابل وعن الوجبات السريعة الجاهزة والخلطات.

وممارسة الرياضة بانتظام هام جدا لتأمين وصول الأكسجين الكافى للمخ.

وفى كثير من الحالات يكون عمل الحجامة على الرأس مفيدا جدا لزيادة التركيز

وهناك تمرينات لتدريب العقل وتسريع القراءة وتنمية الإستيعاب، عن طرق القراءة بشكل معين واختبار النفس دوريا، ولكن فائدتها وهمية، لأن العقل لا يوهب، وإنما يمرس لو كان مستعدا داخليا وخارجيا وإياك وما يسمى بالبرمجة العصبية وما شابه، فتلك أمور مثل اللوثة المتسعة المهلكة كمن يتناول الكوكايين يتنبه وبعد فترة يدفع الثمن

الأعشاب التى تساعد على التركيز

أفضلها الشعير: سواء الأهتمام بخبز دقيق الشعير، أو شرب كوب مغلى الشعير الطازج فى الماء

ويحلى طبعا بعسل النحل النقى الغنى بالمواد المفيدة للمخ.

ثم الكرفس طازجا.

والهندباء مخلوطة بالعسل.

ومشروب القرفة.

ونقيع لبان الدكر.

و هناك من الزيوت العلاجية زيت جنين القمح، نصف ملعقة صغيرة يوميا.

التركيز على الفكرة الواحدة

إن استخدام التخيل لعلاج مشكلة معينة، يقتضى الاهتمام بالمسألة المطروحة والتركيز عليها، وعدم السماح أن يتسلل إلى الفكر غيرها.

والتركيز يتم كتركيز الضوء تماماً، كما تفعل العدسة فى حالة تجميع الأشعة، ومما يساعد على دفع التركيز ودعمه، اهتمام الشخص ودوافعه بتلك

المشكلة، بمعنى: أن يكون التركيز برغبة وبغرض معين، لا مجرد التركيز فقط، بل يكون هناك هدف واضح.

وعلى ذلك: فإن أى عمل تقوم به، يجب أن تنصرف إليه كلية، وبقدر كبير من التعاطف والحماس، ومن المشاعر والأحاسيس الإيجابية.. وهذا يقتضى وضع الجسم فى حالة استرخاء تام (راحة وعدم توتر) ثم بعد ذلك يأتى دور استخدام الإيحاءات الذكية (الاقتراحات، الإرشادات..) حيث إن صياغة تلك الإيحاءات وترتيب مفرداتها، من الأهمية بمكان، سواء فى شكلها الأساسى، أو فى شكلها الأكثر تقدماً، وبذلك يلعب التخيل الخلاق دوراً بالغ الأهمية.

وتفصيل العمل يكون كالآتى:

١ - تتخيل ثقلاً فى الذراع الأيمن، وهو الذى سيتم به الإيحاء، والتصور الذى يقدم الفائدة والمساعدة لك.

٢ ـ تتخيل دفئاً فى الذراع الأيسر، وهو ما سيتم الإيحاء به، وسيكون التصور الذى يعطى ما هو على شكل أشعة شمس أو نار دافئة، كما سيكون قادراً على إظهار واستخراج الاستجابة المطلوبة.

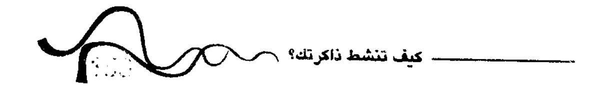
٣ ـ النبض هادئ وقوى، والإيحاء مستمر بأنك هادئ ومرتاح، وأن قلبك ينبض بهدوء وقوة وانتظام.. وكذلك التنفس يكون هادئاً ومنتظماً.

٤ ـ تصور أن هناك شمساً، تشع دفئاً وصحة فى نقطة (الصفيرة الشمسية) وهى فوق الصرة بقليل، وهى مركز هام من مراكز اللاوعى، وتستجيب بشكل جيد للإيحاءات الصادرة منك، فى حالة الاسترخاء والتركيز.

٥ ـ تصور أن الجسم كله يكون دافئاً، ولكن الجبهة رطبة، عن طريق إيحاءات متكررة بأن الجبهة (الجبين) رطبة.




محتويات


كيف تنشط ذاكرتك؟